

**Univerzita Karlova**

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Vnímaná kvalita života u studentů vysoké školy

Perceived quality of life among university students

Bc. Aneta Havlová

Vedoucí práce: doc. PhDr. RNDr. Hana Voňková, Ph.D. et Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy, Pedagogika – Výchova ke zdraví

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Vnímaná kvalita života u studentů vysoké školy potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 1. 5. 2020

**Poděkování:**

Chtěla bych poděkovat vedoucí své diplomové práce doc. PhDr. RNDr. Haně Voňkové, Ph.D. et Ph.D., za trpělivost a cenné rady, které mi pomohly tuto práci zkompletovat. Mé poděkování patří též studentům 3. ročníku prezenčního bakalářského studia Jihočeské univerzity oboru Výchova ke zdraví za spolupráci při získávání údajů pro výzkumnou část práce. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině a příteli za to, že mě podporovali po celou dobu mého studia.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zabývá problematikou kvality života, konkrétně jejím subjektivním hodnocením z pohledu vysokoškolských studentů. Cílem práce je zjistit, jak hodnotí kvalitu života studenti Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výzkum byl realizován pomocí metody SEIQoL a jako doplňková metoda byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Výběr respondentů byl záměrný, v tomto případě studenti bakalářského studia pedagogické fakulty, obor Výchova ke zdraví. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část práce se věnuje především kvalitě života, štěstí a well-beingu. Dále je v práci popsán životní styl a období mladé dospělosti a jeho charakteristiky. Empirická část je věnována samotnému výzkumu. Výsledná data ukazují, že studenti hodnotí svůj život kladně. Průměrný index kvality života u těchto studentů je 72,8 % a hodnocení celkové životní spokojenosti je průměrně 72,6 %. Z následných rozhovorů jsem zjistila, jaké životní cíle jsou pro respondenty významné. Nejvýznamnější cíl je pro respondenty zdraví a zdravý životní styl. Tuto oblast uvedli všichni respondenti. Průměrná spokojenost s tímto cílem je 69 %. Co se týká faktorů, které ovlivnily kladné hodnocení této oblasti, studenti uváděli nejčastěji pohyb, zdravou stravu a duševní pohodu. Druhá nejčastější oblast je pro studenty rodina, jejíž průměrná míra spokojenosti dosahuje 83 %. Dalšími klíčovými oblastmi jsou pro studenty získání vhodné práce, dokončení studia a oblast partnerství. Zjištěné výsledky jsem porovnála mezi skupinou mužů a žen a také s ostatními studiemi.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

životní spokojenost, dospělost, student, vysoká škola, kvalita života, SEIQoL

## **ABSTRACT**

The presented thesis deals with perceived quality of life among university students, specifically with satisfaction and factors that influence it in subjective evaluation. The aim of the diploma thesis is to find out how the students of the University of South Bohemia in České Budějovice evaluate their quality of life. The research was carried out using the SEIQoL method and a semi-structured interview was chosen as an additional method. The criteria for choosing the respondents was intentional, in this case students of bachelor study of the Faculty of Education, specialization Health Education. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part of the thesis deals mainly with the quality of life, happiness and well-being. The thesis briefly describes the lifestyle and young adulthood period and its characteristics. The practically oriented part is devoted to the research. The resulting data point to the fact that students evaluate their lives positively. The average quality of life index of these students is 72.8 % and the overall satisfaction rating is 72.6 %. From interviews with students I found out which of these life goals are important for the respondents. Respondents mentioned health and healthy lifestyle as the most important goal. All respondents mentioned this area. The average satisfaction with this goal is 69 %. Regarding factors that influenced the positive assessment of this area, most often mentioned by students were exercise, healthy diet and mental well-being. The second most common area for students is the family, with an average satisfaction rate of 83 %. Other important areas for students are finding appropriate work, graduation and partnership. I compared the final results between different men and women and with other studies.

## **KEYWORDS**

life satisfaction, adulthood, student, college, quality of life, SEIQoL

## Obsah

Úvod.....	8
1 Kvalita života .....	10
1.1 Definice pojmu .....	10
1.2 Historie pojmu .....	13
1.3 Pojetí pojmu kvality života.....	16
1.3.1 Zdravotnické pojetí .....	16
1.3.2 Psychologické pojetí .....	16
1.3.3 Subjektivní a objektivní pojetí .....	17
1.4 Štěstí .....	22
2 Well-being.....	26
2.1 Determinanty well-beingu .....	28
2.1.1 Socioekonomické a demografické faktory .....	28
2.1.2 Věk .....	29
2.1.3 Tělesná zdatnost .....	31
2.1.4 Osobnostní faktory .....	32
2.1.5 Vztahy .....	34
3 Životní styl.....	36
3.1 Vztah spokojeného života a střevního mikrobiomu .....	39
4 Dospělost .....	43
4.1 Raná dospělost.....	44
4.2 Význam studia a raná dospělost – vysokoškolský student.....	47
4.3 Role partnera v rané dospělosti .....	48
4.4 Zaměstnání.....	49
4.5 Hospodaření s časem a jeho využití .....	50
4.6 Autonomie (hledání sebe sama) .....	51
5 Empirická část .....	54

5.1	Průběh výzkumu .....	54
5.1.1	Charakteristika cílové skupiny .....	55
5.1.2	Metodika .....	56
5.1.3	Cíl výzkumu .....	58
5.2	Analýza dat .....	58
6	Diskuse .....	81
6.1	Hodnocení jednotlivých oblastí kvality života .....	82
6.2	Porovnání mužů a žen .....	84
6.3	Porovnání získaných výsledků s ostatními studii .....	88
7	Závěr .....	91
	Seznam informačních zdrojů .....	93
	Seznam příloh .....	101
	Příloha číslo 1 .....	101
	Příloha číslo 2 .....	103
	Seznam tabulek .....	104
	Seznam zkratk .....	105

## Úvod

Mnoho autorů se zabývá kvalitou života, štěstím, životní pohodou, spokojeností se životem apod. Na první pohled jsou si pojmy velmi blízké, představíme si pod nimi totéž, avšak je nutné je rozlišovat. Odborná literatura tyto pojmy definuje, i přestože se považují za těžko uchopitelné. Kvalita života je pojem velmi široký. Autoři se snažili vymyslet jednotnou definici, což však není možné. Na kvalitě života se podepisuje celá škála faktorů, které se liší u každého člověka. Lze do nich zahrnout například socioekonomické faktory, působení okolí, prostředí, zdraví, osobnost jedince, věk. Lidé se snaží svůj život naplnit a dosáhnout svých vysněných cílů. Subjektivní prožívání je preferovanou dimenzí kvality života a zabývá se tím, jak jedinci prožívají svůj život.

Věk je jeden z faktorů, kterému se v této práci budu věnovat více. Kvalita života se mění v závislosti na věku a každá věková skupina má subjektivní pohled na vnímání svého života. Vždy musíme přihlídnout k vlastním pocitům jedince a k hodnotám, které jsou pro něj stěžejní.

Lidé v mladém dospělém věku mají celý život ještě před sebou, vstupují do nové etapy života plni očekávání a plánů. Role dospělosti s sebou nese mnoho vývojových změn, přijetí nových rolí, zodpovědnost a nezávislost na rodičích. To je pro mladého člověka velká výzva a kvalitu života ovlivňuje především to, jak je na tuto etapu života připraven.

V rámci této práce jsem se zaměřila právě na vnímání kvality života mladých dospělých, konkrétně vysokoškolských studentů. Já sama se v tomto věkovém období nacházím, a proto jsem se rozhodla blíže zkoumat tuto skupinu lidí, abych zjistila, jaký pohled mají na kvalitu života ostatní vysokoškolští studenti. V teoretické části se zaměřuji na pojmy kvalita života a její různá pojetí, well-being a determinanty, které jej ovlivňují. Samostatná kapitola je věnována životnímu stylu jakožto důležitému faktoru ve vnímání kvalitního života a poslední část teoretické práce představuje charakteristiku období mladé dospělosti. Empirická část zkoumá vnímání kvality života u vysokoškolských studentů Jihočeské univerzity, kteří studují 3. ročník bakalářského studia oboru Výchova ke zdraví, a to pomocí techniky SEIQoL.

Cílem předkládané diplomové práce je zjistit, jak vnímají kvalitu života tyto studenti. Věřím, že tato práce může být přínosem pro širokou veřejnost, ale i pro pedagogy, kteří se studenty pracují. Předpokládám, že získané poznatky by mohly vést k lepšímu pochopení



studentů a mohly by pedagogům umožnit nahlédnout blíže na to, jak jedinci svůj život vnímají, a v důsledku toho je snáze pochopit. Široké veřejnosti může sloužit jako podnět k zamyšlení se nad tím, jaké změny mladí dospělí prožívají a jak svůj život vnímají.

# 1 Kvalita života

## 1.1 Definice pojmu

Kvalita života je pro tuto práci stěžejním tématem. Každý z nás si pod tímto pojmem něco představí a jeho představa se jeví celkem jasně. Faktorů, které hrají v naší představě kvalitního života roli, je nespočetné množství a všechny tyto faktory se vzájemně mohou ovlivňovat. Především jde o to, jak se nám daří plnit cíle, které jsme si vytyčili, jak jsme v dosahování těchto cílů spokojeni, resp. jak jsme spokojeni s procesem dosahování těchto cílů. Udržení současné životní kvality a její další progres je jedním z nejdůležitějších poselství, před kterým my jakožto obyvatelé této planety stojíme. Vědecké výzkumy, které se zabývaly kvalitou života, se začaly objevovat odborné veřejnosti až kolem roku 1960<sup>1</sup>, ale zájem o kvalitu života byl pozorován již dříve. Pojem kvalita života je velice těžce uchopitelný, jelikož řada autorů, kteří se k němu vyjadřují, chápou tento pojem z mnoha úhlů. Stanovit tedy jeho přesnou a jedinou definici není možné, jelikož je to pojem velice mnohoznačný. Balcar (2005) uvádí, že je stejně multidimenzionální, jako je lidský život.<sup>2</sup>

Lze sem zahrnout dimenzi materiální, tj. vlastnictví, pojetí psychologické, tj. subjektivní pocity vnímání životní pohody, radosti, pocit štěstí, životní spokojenost, hodnocení sebe sama, nelze opomenout ani pojetí antropologické, tj. jiné chápání kvalitního života napříč různými kulturami, odlišnými prostředními a proměnlivost takového chápání v čase. Zahrnujeme sem i pojetí morální, které pojímá vztah kvality života k našim morálním hodnotám.<sup>3</sup> Morálka nám pomáhá vymezovat hranice, které regulují způsob našeho chování. Díky morálce můžeme s pravděpodobností určit, co můžeme od druhých lidí očekávat, a proto je předpokladem pro řádné fungování společnosti, jelikož určuje hranice svobody každého z nás.<sup>4</sup> Dimenze sociologická ukazuje odlišnosti kvality života napříč sociálními skupinami a hledá příčiny v těchto rozdílech. Nesmíme opomenout pojetí medicínské, které hraje ve vnímání kvalitního života velice důležitou roli, ať už z perspektivy jedince jako jednotlivce či

---

<sup>1</sup> srov. POTŮČEK, M. a kol., 2002: *Průvodce krajinou priorit pro Českou republiku*. Praha: Universita Karlova,

<sup>2</sup> srov. BALCAR, K., *Životní smysl a kvalita života*. In Payne, J. a kol. Kvalita života a zdraví. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. s. 253—261. ISBN 80-7254-657-0.

<sup>3</sup> srov. RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu* (in Sociologia). [online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25]. Dostupné z:

<[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_jeji\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_jeji_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>, s. 408

<sup>4</sup> srov. BERAN, A. Evangelická akademie, Vyšší odborná škola sociální práce a střední odborná škola, *Etika úvod*. [online]. Praha, ©2011 – 2015, [cit. 2018-01-05], Dostupné z: <<http://www.eapraha.cz/beran/docs/kr3s/etikauvod.pdf>>, s. 1

z pohledu společnosti na zdravého jedince. Medicínské pojetí zahrnuje zdraví fyzické i psychické.<sup>5</sup>

Kvalita života jakožto obecný pojem se také využívá v mnoha vědních oborech, a proto je i z tohoto důvodu velmi těžké ho přesně a uceleně definovat pro všechny tak, aby zahrnoval vše. Každá vědní disciplína totiž tento pojem uchopí vzhledem ke svému zaměření. Pojem kvalita života se jako první objevil ve vědách, jako jsou ekonomie, politologie a sociologie, a postupem času se rozšiřoval i do vědních oborů, jako je filosofie, psychologie a teologie. Předmět jeho zájmu je velmi široký, od zdravotnictví až po architekturu. Je to pojem, který je na první pohled každému jasný, ale když ho budeme zkoumat do hloubky, zjistíme, jak je ve skutečnosti široký a má pro každého subjektivní uchopení. Pojem kvalita vyjadřuje určité rysy, které jsou charakteristické pro daný jev, a tím je dána odlišnost od jevů ostatních. „*Pojem kvalita (quality) je odvozen od latinského tvaru tázacího zájmena „qualis“ (jaký je).*“<sup>6</sup> Významově je kvalita chápána jako „*hodnota, jakost*“.<sup>7</sup>

Pro lepší představitelnost lze kvalitu života demonstrovat také pomocí:

- „*jiných pojmů – např. Kvalita života je komplexní měření fyzické, psychické a sociální pohody, štěstí, spokojenosti a naplnění tak, jak je vnímána každým jedincem či skupinou.*

- *jiných znaků – Fyzická, materiální, kognitivní a sociální pohoda.*

- *jevů, které jsou pro ni typické – Kvalita života je to, jak člověk subjektivně hodnotí svou životní situaci.*

- *vzájemných souvislostí výše uvedených znaků – Kvalita života znamená individuální, subjektivní a emoční stav ve vztahu k okolí. Je ovlivňována stejně jako sociálními a kulturními charakteristikami, tak přáními.*

---

<sup>5</sup> srov. RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu* (in Sociologia). [online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25], Dostupné z:

<[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_jeji\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_jeji_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>, s. 408

<sup>6</sup> srov. RÝDL, K., *Kvalita*. In Na cestě ke kvalitě, [online]. Praha, 2010. [cit. 12-12-2019], Dostupné z: <<http://www.nuov.cz/uploads/AE/publikace/AE1011.pdf>>, s. 14-15

<sup>7</sup> cit. HARTL, P. & HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál., ISBN 80-7178-303-X., s. 283

- měřená veličina – Kvalita života je hodnota života subjektivně a objektivně změřená.“<sup>8</sup>

Uvážíme-li všechna uvedená tvrzení, je zřejmé, že vymezit pojem kvalita života není jednoduché a i pro mnohé odborníky je toto téma těžko uchopitelné a v definicích se rozcházejí. Shrňme-li výše uvedená fakta, můžeme říci, že pojem kvalita života představuje subjektivní prožitek jedince, který lze objektivně analyzovat a měřit pomocí sofistikovaných metod výzkumu.<sup>9</sup> Toto téma je postupně popularizováno nejen zahraničními autory, ale stále většímu zájmu se těší i na českém poli.

V českém prostředí se mu začali autoři více věnovat od 21. století. Nesmíme tedy opomenout výčet některých autorů v českém prostředí, kteří se tímto tématem zabývají. Jsou to: K. Balcar, E. Dragomirecká a K. Hnilica, J. Křivohlavý, J. Mareš, C. Škoda, Svobodová, H. Vaďurová a P. Mühlpachr. Z medicínského pohledu a zdraví člověka se tímto tématem v české literatuře zabývá V. Kebza. Na Slovensku to je P. Babinčák, V. Bačová, G. Bianchi, J. Džuka a D. Kováč. To, že téma kvality života nabývá na aktuálnosti, dokazují také diskusní fóra, konference a další odborná setkání. Stojí za to si připomenout, že Praha se stala v roce 2003 kolébkou výroční konference Mezinárodní společnosti pro výzkum kvality života (ISOQOL). Nahlédneme-li do zahraničí, setkáme se s pojmem kvalita života nejen v odborné literatuře, ale také i v odborných časopisech, jako jsou např. Quality of Life Research, Applied Research in Quality of Life, Journal of Happiness Studies. V českém prostředí se výhradně tímto tématem nezabývá žádný časopis.<sup>10</sup>

Pro účely této práce se budu věnovat více subjektivní kvalitě života, zaměřím se na to, jak ji vnímají vysokoškolští studenti, konkrétně studenti Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

---

<sup>8</sup> cit. DRAGOMIRECKÁ, E. & ŠKODA, C. *Kvalita života. Vymezení, definice a historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii*. Československá Psychiatrie [online]. Praha, 1997. [cit. 2019-12-12]. 93 (2), Dostupné z: <<https://www.medvik.cz/bmc/view.do?gid=403034>>, s. 104

<sup>9</sup> srov. RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu* (in Sociologia). [online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25], Dostupné z:

<[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_jeji\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_jeji_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>, s. 412

<sup>10</sup> srov. JENŠOVSKÁ, L. *Významné faktory kvality pracovního života z hlediska managementu v neziskovém sektoru* [online]. Praha, 2015. [cit. 2019-12-13]. Diplomová práce. Karlova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Iva Kirovová, Ph.D., Dostupné z: <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/136855/>>, s. 15

## 1.2 Historie pojmu

V průběhu času byl chápán pojem kvalita života různě v závislosti na tom, jaké byly preference v dané době, v níž člověk žil. Ve starověkém Řecku se kvalita pojí s chápáním dobrého a zlého vyplývajících ze životní zkušenosti. Teprve Aristoteles se kvalitou života zabýval hlouběji, avšak tento pojem byl zmíněn již u Platona a sofistů, kteří úzce pracovali také s pojmem etika, která hrála v této době s kvalitou života neodmyslitelnou roli.

Podle Platona (427 př. Kr.–347 př. Kr.) *„je klíčem k tomu, aby člověk porozuměl ideji dobra, odvrácení od stínového divadla smyslové zkušenosti, která lidi klame a oni ji považují za skutečnost, viz jeho známé „podobenství o jeskyni.“*<sup>11</sup> Dle Platona potřebuje společnost morálního člověka stejně silně, jako potřebujeme fyzické zdraví, s nímž se pojí i zdraví duševní. Podle něj je důležité to, aby vítězil rozum nad city ve fungování společnosti, což následně povede k řádnému a kvalitnímu životu.<sup>12</sup>

Kvalitou se zabývali nejrozumnější myslitelé, uvedme si na příkladu Aristotela, který se touto myšlenkou zabýval hlouběji a je chápán jako hlavní představitel. Pro Aristotela (384–332 př. n. l.) je dobro chápáno jako cesta k danému cíli, cesta je cíl, nejen prostředek k získání něčeho dalšího.<sup>13</sup> Ústředním konceptem je pojem eudaimonia (blaženost). Blaženost Aristoteles považuje za hlavní životní cíl. Blažený život je synonymem k povedenému a kvalitnímu životu. Lidé však na tento blažený život mohou mít různé názory a vidí štěstí v něčem odlišném. Lze si uvést jeho výrok: *„Když člověk onemocní, vidí štěstí ve zdraví. Když je v pořádku, jsou mu štěstím peníze.“* Charakteristickým rysem lidské duše je rozum, díky němuž se lišíme od všech ostatních živočichů, rostlin a věcí. Rozum je stěžejní pro to, abychom uskutečnili naši podstatu. Hlavním představitelem ve středověku byl Tomáš Akvinský (1225–1274). Nechal se tématy a názory inspirovat Aristotelem a hovoří o tom, že dobrý a kvalitní život je něco, po čem člověk přirozeně touží. Jeho zásadní myšlenky jsou založené na racionálním uvažování, i když vychází i z víry v Boha. Od Boha jsme dostali rozum a tento rozum je základem morálky.<sup>14</sup>

Ve všech předešlých pohledech na tuto problematiku panuje rovnováha mezi jedincem a společností. V některých z nich je kladen důraz na společnost a její úlohu, kterou pro většinu osob plní, a rovněž na to, jak je pro jedince společnost prospěšná. Jiné teorie naopak

<sup>11</sup> cit. MUCHOVÁ, L. In SVOBODOVÁ, Z. a kol. *K etické výchově*. Praha: Karez, 2011. ISBN 9788090511705., s. 61

<sup>12</sup> srov. MOTYČKA, J. *Etika*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1992., s. 38

<sup>13</sup> srov. MUCHOVÁ, L. In SVOBODOVÁ, Z. a kol. *K etické výchově*., s. 62

<sup>14</sup> srov. tamtéž, s. 64–65

poukazují na jednání jedince a jeho prospěch pro společnost či dopad jeho jednání na společnost. Zde bychom mohli narazit na konflikt, z jakého počínání má tedy jedinec vycházet.<sup>15</sup> Touto problematikou se více zabírá existencialismus. Rozhodnutí, která jedinec udělá, bývají konána většinou ze zoufalství a mnohdy je můžeme nazvat až absurdními. Je to především z toho důvodu, že se zde odráží období druhé světové války, kdy lidé byli často k něčemu dohnáni proti své svobodné vůli. Pravdy, které panovaly, se vytrácejí z lidských myslí kvůli utrpení, které prožili. Lidé nevedou kvalitní život. Filosofie existencialistů se zabírá podstatou lidského bytí.<sup>16</sup>

Společnost se snažila kvality lidského života nahradit měrnými jednotkami a kategoriemi. Nejčastěji se sousloví kvalita života dostávalo do výzkumů ve 2. polovině 90. let 20. století, kdy se pozornost začala zaměřovat na subjektivní stránku kvality života a byla projevena snaha nalézt metody, které by změřily pocit štěstí a míru životní spokojenosti. Výzkumy se tedy soustřeďují na oblasti jako je celková životní spokojenost se životem, spokojenost s jednotlivými oblastmi života (jako je např. práce, vztahy, bydlení, rodina, společenský status, seberealizace) a hledají nejvýznamnější faktory, které ovlivňují subjektivní pocit jedince, který vede kvalitní a smysluplný život. Výzkumníci hledají vzájemné vlivy a vztahy mezi těmito faktory.<sup>17</sup> Autoři Bergsma a Engel se k problematice kvality života vyjádřili takto: „*Co lidé existují, byli vždy schopni zamýšlet se a uvažovat o svém životě. Kvalita života byla ohniskem jejich myšlení. Byla i zdrojem jejich inspirace nejen toho, co dělali, ale i změn, k nimž toto pojetí života vedlo.*“<sup>18</sup> Později dodávají k této myšlence tvrzení, že otázky týkající se kvality života se dostávají do popředí, což značí, že se v pojetí kvality života něco mění.<sup>19</sup> Otázkou zůstává co. Lze tvrdit, že se mění pohled na kvalitu života v nemoci, mění se subjektivní vnímání vlastní kvality života, ale ve velké míře stále

---

<sup>15</sup> srov. THOMPSON, M. *Přehled etiky*. Praha: Portál, 2004. Filozofie (Portál). ISBN 80-7178-806-6., s. 128

<sup>16</sup> srov. tamtéž, s. 127

<sup>17</sup> srov. RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu* (in Sociologia). [online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25], Dostupné z:

<[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_její\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_její_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>, s. 410–411

<sup>18</sup> cit. BERGSMA, J. ENGEL, G. L.: *Quality of life: does measurement help? Health Polici*. 267-279. [online]. Nizozemsko, © 1998, [cit. 2019-13-12], Dostupné z:

<[https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pS-zahJH7oIJ:https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/18388/bergsma\\_88\\_qualitymeasurement.pdf%3Fsequence%3D1+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pS-zahJH7oIJ:https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/18388/bergsma_88_qualitymeasurement.pdf%3Fsequence%3D1+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz)>, s. 268

<sup>19</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0., s. 162–163

v současné době zůstává tato otázka předmětem diskuse.<sup>20</sup> V dnešní společnosti má kvalita života význam především v oblasti zpracovávání informací, které výrazně ovlivňují vnímání kvality života dané osoby. Informace jsou snadno dostupné pro všechny a nabývají stále většího rozměru. Tuto skutečnost zdůrazňuje také Francová (2007), která hovoří o „*aktivní roli jedince při zpracování veškerých faktorů v konkrétní situaci, zohledňuje objektivní faktory prostředí i osobnostní kvality a zkušenosti*“.<sup>21</sup> Pro dnešní postmoderní, resp. postindustriální společnost je tento pojem velice aktuální. Je to především z důvodu radikálních změn, které se dějí. Jedná se o změny ve struktuře zaměstnanosti (přesun zaměstnanosti do terciéru a kvartéru), o touhu mít vysoký životní standard, je kladen velký důraz na duševní práci, která je značně vyčerpávající, důraz na výkon a efektivitu. Máme relativně větší množství volného času, které je dáno celkovým zrychlením životního tempa, změny v hodnotovém žebříčku člověka, nárůst individualizace, tolerance a demokratizace. Postindustriální společnost se stále více stává závislá na technologii a využívá ji ke svému každodennímu životu. Neumí si život bez techniky představit, a proto její význam stále roste a nabývá na popularitě. Dalším aspektem vlivu je i celosvětový proces zkracování vzdáleností mezi lidmi (tj. proces časoprostorové konvergence), který bez pochyb může mít vliv na kvalitu života. Především proto, že jsou vhodnější podmínky pro častější komunikaci mezi lidmi, mohou vznikat pevnější vztahy a zkracování vzdálenosti také pomáhá snazšímu sdělení informací, pomáhá šířit sociokulturní inovace a obecně i pro kulturní a technologickou globalizaci hraje zkracování vzdálenosti mezi lidmi roli.<sup>22</sup>

Pojem kvalita se v dnešní době vyskytuje v různých oblastech a začíná se stále více promítat i do odvětví odborných, které zkoumají lidské poznání. „*Kvalitou tedy rozumíme vlastnost nebo stav námi promítaný do předmětu (věci, jevu, živé bytosti), který je následně pozorován s cílem zaujmout hodnotící soud o vlastnostech, jež jsme si předem stanovili jako důležité, zásadní nebo rozhodující podle určitých vlastních nebo zvnějšku převzatých (vnucených) kritérií.*“<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> srov. RÝDL, K. [online]. Praha, 2009. [cit. 2019-11-25], ISSN: 1804-1159. Dostupné z: <<http://www.nuov.cz/uploads/AE/publikace/AE0909.pdf>> , s. 14

<sup>21</sup> cit. FRANCOVÁ, T., 2007: *Networking a kvalita života*. In: Svět práce a kvalita života v globalizované ekonomice – Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké conference 13. – 14. 9. 2007. CD ROM, VŠE Praha.

<sup>22</sup> srov. RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu* (in Sociologia). [online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25], Dostupné z:

<[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_její\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_její_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>, s. 407–408

<sup>23</sup> cit. RÝDL, K. [online]. Praha, 2009. [cit. 2019-11-25], ISSN: 1804-1159. Dostupné z: <<http://www.nuov.cz/uploads/AE/publikace/AE0909.pdf>> , s. 14

### 1.3 Pojetí pojmu kvality života

Vyjádřit pojem kvalita života je velice těžké, neboť je to pojem velice komplexní. Koncem 20. století se dostal tento pojem do popředí zkoumání v mnoha vědních disciplínách. Obecně lze říci, že se kvalita života odvíjí od životní spokojenosti jedince, která je dána různými parametry.

#### 1.3.1 Zdravotnické pojetí

Podle Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) je zdravý stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. WHO (1995) definuje kvalitu života „*jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám.*“<sup>24</sup> Podíváme-li se na zdravotnictví a medicínské obory, má kvalita života své označení HRQL – health-related quality of life. Obecně můžeme říci, že HRQL je užší pojem než kvalita života (Spilker, Revicky, 1996; Epstein, Stinson, Stevens, 2005).<sup>25</sup> Teoretické vymezení pojmu však není úplně jednotné, neboť jak již bylo řečeno výše, každý chápe kvalitu života ze svého pohledu a kvalita života související se zdravotním stavem má mnoho definic. Pro inspiraci uvádím přehledovou tabulku (viz příloha č. 1), kterou vytvořila skupina badatelů kolem E. Davisové (2006), jelikož se snaží vystihnout hlavní body každé jednotlivé definice. Tato tabulka je doplněna o poznatky autorů Mareš a kol. (2006).<sup>26</sup> Z přehledové tabulky, která je zahrnuta v příloze, je zřejmé, že tento pojem nemůže být jednoznačný. Autoři se spíše zaměřují na stav nemocných lidí, resp. lidí, kteří trpí určitým typem onemocnění, než na stav lidí zdravých, jelikož kvalita života je dána mírou toho, co člověku škodí.<sup>27</sup>

#### 1.3.2 Psychologické pojetí

Psychologie se tímto pojmem dlouho nezabývala, jelikož jejím hlavním cílem je pomoci lidem, a proto řeší spíše témata týkající se emocionální složky. Z tohoto důvodu byla většina výzkumů na konci 20. století věnována negativním emocím člověka. Tehdy se však psychologové začali zabývat příčinami těchto negativních emocí, proč vznikají a jaký mají

<sup>24</sup> cit. SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8, s. 23

<sup>25</sup> srov. ŘEHULKOVÁ, O., ŘEHULKA, E. et al.: *Kvalita života v souvislostech zdraví a nemoci*. Brno: MSD, 2008. 154 s. ISBN 978-80-7392-073-9., s. 7

<sup>26</sup> srov. MAREŠ, J., *Kvalita života u dětí a dospívajících*. Brno: MSD, 2006-. ISBN 80-86633-65-9., s. 32

<sup>27</sup> srov. tamtéž, s. 32



dopad na jedincův život, resp. na jeho kvalitu. Na vývoj situace to však nemělo žádný vliv, a proto se pojem kvalita života začala dostávat do popředí psychologických disciplín.<sup>28</sup> Hlavním důvodem zkoumání kvality života je zjištění vzájemných vztahů a interakcí mezi faktory, které by mohly mít na kvalitu života vliv. Cílem vědců je žít v takovém prostředí, které bude rozvíjet a podporovat kvalitní život, zajistit takové životní podmínky, které by lidem daly možnosti žít životem, který je smysluplný a který je naplňuje ve všech jeho aspektech.<sup>29</sup>

### 1.3.3 Subjektivní a objektivní pojetí

Vědní disciplíny dělí kvalitu života na dvě dimenze, a to subjektivní a objektivní. Toto tvrzení nalezneme u více autorů, kteří se na tomto modelu rozdělení shodují. Objektivní kvalita života je bližší ekonomii a politice a subjektivní kvalitou života se zabývá spíše sociologie a psychologie.<sup>30</sup> Objektivní kvalitu života tedy můžeme pojmenovat jako splnění socioekonomických podmínek a fyzické zdraví. Dle Payna se objektivní kvalita života zabývá sociálními a materiálními podmínkami a možnostmi, postavením člověka v sociálních rolích a zdravím člověka. Naproti tomu subjektivní kvalitu života tvoří především emoce a celkové subjektivní vnímání daného člověka.<sup>31</sup>

Subjektivní pojetí kvalitního života odráží prožitek spokojenosti, naplnění životního smyslu a pocitu blaha. Pakliže má jedinec možnost se rozvíjet, je kvalita života vnímána jako uspokojivá. Také zvládání problémů (coping) má ve vnímání kvality života zásadní vliv. Na toto upozornil A. Antonovsky, který pokládá za významný faktor tzv. smysl pro koherenci, který se skládá z kontroly (manageability), porozumění světu (comprehensibility), porozumění (meaningfulness).<sup>32</sup> Subjektivní kvalitu života také ovlivňuje náboženství a víra, kvůli které jedinec potlačuje své vlastní potřeby či hodnoty, a zároveň je nabádán pravidly a normami, které mu ukládá. Již od pradávna nacházeli lidé rozhršení svých činů ve své víře, protože věřili, že něco „vyššího“ za ně udělá správné rozhodnutí. Díky víře člověk pocíťoval, že žije pro něco víc, a víra mu tudíž pomáhala uspokojovat jednu ze základních potřeb lidství, díky čemuž lidé žili v souladu a spokojenosti. Náboženství pochází z latinského slova religio,

<sup>28</sup> srov. BLATNÝ, M., 2005. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-86633-35-7., s. 84

<sup>29</sup> srov. HNILICOVÁ, H. *Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví*. In Payne, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0., s. 205–216

<sup>30</sup> srov. DRAGOMIRECKÁ, E., 2007. *Prediktory kvality života ve vyšším věku*. Disertační práce. Praha: Filosofická fakulta University Karlovy., s. 21

<sup>31</sup> srov. PAYNE, J., 2005. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Triton. ISBN 80-7254- 657-0., s. 207

<sup>32</sup> srov. ČELEDVÁ, L., ČEVELA R.. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8., s. 88–89

což znamená opětné spojení člověka s Bohem. Definice náboženství je mnoho, není možné určit jednu, která by převyšovala ostatní a nabývala hlubšího významu. Uveďme si např. výrok Huxleyho: „*Úcta a láska k ideji etické a touha uskutečnit tento ideál v životě.*“<sup>33</sup> Nesmíme ale opomenout fakt, že věřící lidé dosazují náboženství na první příčku svých hodnot. Ostatní hodnoty se tedy stávají druhořadé a vymezení osobních cílů a jejich dosažení považují za nedůležité.<sup>34</sup>

V dnešní postmoderní společnosti se lidé stále více vracejí k vnímání vlastní spirituality a naplnění svého duchovního života. „*Společnost hledá uspokojení svého duchovního hladu.*“<sup>35</sup> Lidé mají potřebu se vymanit ze sociálního světa a tlaku společnosti na výkon, chtějí nalézt bezpečí, klid. Lidé chtějí věřit, že na světě existuje něco, co jim pomůže osvobodit se od reálného světa. Přibývá lidí, kteří potřebují duchovní svobodu, avšak nechtějí vystoupit ze své komfortní zóny a vzdát se možností, které jim dnešní společnost a doba, v níž žijeme, nabízí. Vyvstává zde otázka, jak v dnešní době budovat duchovní život, který by nám pomohl obnovit spojení s vlastní myslí? Profesor Smékal nabízí jasnou odpověď, je nutné nalézt si v každodenním životě čas na chvíli klidu a díky dovednosti odpoutat se v tomto klidu nalezneme osvobození.<sup>36</sup> Jak tuto chvíli pojmem, záleží na každém z nás, ale svou podstatu tento klid splní. Pomůže nám to vnímat klid a vděčnost a tu poté přenést do reálného života a mezilidských vztahů. To, že jsme duchovně kultivované osobnosti, se projeví v našem myšlení a jednání v praxi, moudře rozhodujeme a vnímáme lásku, kterou projevujeme druhým.<sup>37</sup>

Z antropologického hlediska obsahuje život jedince čtyři rozměry: fyzický, personální, psychický a sociálně komunikační rozměr. Všechny tyto rozměry jsou v celistvosti, pakliže bereme v úvahu hledisko náboženské, jedná se o duchovní rozměr lidské existence, který antropologie vnímá jako dar a úkol. Z tohoto tvrzení vyplývá, že život je něco posvátného, je hodno ho ctít. Po naplnění všech životních rozměrů dosáhne člověk kvalitního života, o který je nutno pečovat.

Subjektivní pohled na kvalitu života tedy ovlivňuje psychická pohoda, spokojenost s vlastním životem a naplňování vlastních cílů, ať už tyto cíle budeme považovat za

---

<sup>33</sup> srov. BÍLÝ, J. *Základy etiky, estetiky a religionistiky*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. ISBN 80-86861-21-x. s. 119

<sup>34</sup> srov. ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie*. V Praze: Karolinum, 2010. ISBN 978-8024617893. s. 124

<sup>35</sup> cit. SMÉKAL, V. *O lidské povaze: krátká zamyšlení nad psychickou a duchovní kulturou osobnosti*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-069-x., s. 157

<sup>36</sup> srov. tamtéž, s. 158

<sup>37</sup> srov. tamtéž, s. 162

důležitější, či nikoliv. Jan Mandys popisuje, že subjektivní dimenze kvality života se odvíjí od osobnostní pohody (well-being) jedince.<sup>38</sup> „*Well-being neboli životní spokojenost je souborem vnějších a vnitřních motivátorů, které naplňují náš život.*“<sup>39</sup>

Výsledná kvalita života je však dána shrnutím obou dvou pohledů, jelikož objektivní faktory ovlivňují faktory subjektivní a naopak. Složka, která subjektivní vnímání kvalitního života nejvíce ovlivňuje, je zdraví. Zdraví se objevuje jako důležitý faktor i v mnoha odborných studiích a i v empirické části této práce se tento jev potvrdil.

Dalším významným indikátorem spokojeného života a dobrého pocitu z něj je kompetentnost jedince, tj. jak člověk rozumí dané oblasti života a jaký na něj může mít vliv. Další roli ve spokojeném životě člověka hraje autonomie – naše seberegulace, nezávislost a autenticita, jež je základním pilířem úspěšného a spokojeného života. Můžeme být sami sebou, ale nejprve musíme být autentičtí k sobě, pak se teprve můžeme autenticky projevat k ostatním tak, že jsme schopni sdělit věci několika různými způsoby.<sup>40</sup>

Dle výše uvedených pohledů lze konstatovat, že jedině ten, kdo je spokojený se svým životem, vede život kvalitní a také na něj tak názírá. Uspokojení je definováno následovně: „*Důsledek dlouhodobé zkušenosti daného člověka z dosahování jeho životních cílů, které probíhá tou rychlostí, kterou on sám očekával, případně rychleji.*“<sup>41</sup> Vezmeme-li v úvahu hledisko realizování osobních plánů a vůbec možností tyto plány realizovat v určité situaci, lze charakterizovat kvalitu života dle Calmana (in Křivohlavý, 2004) jako „*rozdíl mezi nadějemi a očekáváními tohoto člověka a současným stavem jeho života*“. Vzniklý rozdíl se může zvětšovat či zmenšovat v závislosti na stavu jedince, jeho možnostech a stavu jeho životní situace. Tuto vzniklou mezeru pojmenoval Jaro Křivohlavý termínem gap.<sup>42</sup>

S kvalitním životem se také pojí pojmy jako pohoda (well-being), spokojenost (satisfaction), bohatství psychologické (psychological wealth) a štěstí (happiness), optimální prospívání a vzkvétání (flourishing).<sup>43</sup> Těmito pojmy se hlouběji zabýval Ed Diener, který definuje osobní pohodu jako výsledek racionálního a emocionálního hodnocení člověka.

---

<sup>38</sup> srov. MANDYS, J. 2013, *Kvalita života*. Radko Kříž. Udržitelný rozvoj a veřejná správa. Žilina: Georg, 2013, 9, ISBN 978-80-81540479., s. 127

<sup>39</sup> cit. STEHLÍK, M., a další. 2015, Motivační preference. Markéta Šauerová, Václav Hošek a kol. *Zážitková pedagogika - zdroj inspirace v edukační praxi*. Praha: Palestra, 2015. ISBN 978-80-87723-17-3.

<sup>40</sup> srov. VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 2.vyd. Praha: Grada, 2003. 262s. ISBN 80-247- 0253-3

<sup>41</sup> cit. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1.vyd. Praha: Grada, 2002. 198s. ISBN 80-247- 0179-0

<sup>42</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 195s. ISBN 80-7178- 835-X.

<sup>43</sup> srov. SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8., s. 24

Právě Dienerovi (2008) doplnili koncept osobní pohody o výše uvedené pojmy, psychologické bohatství (psychological wealth) a vzkvétání (flourishing), které lze definovat jako prospívání osobnosti v nepostradatelných životních oblastech, do kterých zahrnujeme zdraví, výkon, spokojenost sám se sebou, smysluplné využití volného času a spokojenost ve vztazích.<sup>44</sup>

Dienerovi mezi prvky koncepce pojetí osobní pohody řadí:

- „subjektivní stav duševní pohody, do které zahrnuje převahu pozitivních emocí a nižší poměr negativních emocí (positive affect, negative affect),
- kognitivní (racionální) zhodnocení spokojenosti se životem (life satisfaction),
- zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života (flourishing).“<sup>45</sup>

Vysoká úroveň osobní pohody má významný vliv na subjektivní hodnocení kvality života. Do kvality života se rovněž promítá úroveň schopnosti postarat se sám o sebe, úroveň schopnosti rozvoje vlastního života a úroveň mobility a pohybu.<sup>46</sup> Zaměříme-li se na základní komponenty kvality života, zařazujeme do nich:

- Bytí (being), a to fyzické, psychické i spirituální.
- Příslušnost (belonging) označující zasazení jedince k vnějšmu hmotnému a sociálnímu prostředí.
- Seberealizaci (becoming) chápanou jako rozvoj a využití schopností jedince dosáhnout osobního cíle.<sup>47</sup>

Tyto komponenty lze názorně shrnout do níže uvedeného modelu Centra pro podporu zdraví, který byl využit v Univerzitě v Torontu:

---

<sup>44</sup> srov. SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8., s. 25

<sup>45</sup> cit. SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8., s. 25

<sup>46</sup> srov. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263s. ISBN 80-200-1307-5.

<sup>47</sup> srov. ČELEDVÁ, L., ČEVELA R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8., s. 89

Tabulka 1 – Model kvality života

<b>BÝT (BEING)- osobní charakteristiky člověka</b>	
Fyzické bytí	Zdraví, hygiena, výživa pohyb, odívání, vzhled
Psychologické bytí	Duševní zdraví, cítění, sebeúcta, vnímání, sebekontrola
Spirituální bytí	Víra, hodnoty, přesvědčení
<b>PATŘIT NĚKAM (BELONGING)- spojení s konkrétním prostředím</b>	
Fyzické napojení	Škola, pracoviště, domov, sousedství, komunita
Sociální napojení	Rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé (užší komunita)
Komunitní napojení	Pracovní příležitosti, finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávání, rekreační možnosti, společenské aktivity
<b>REALIZOVAT SE (BECOMING)- dosahování osobních cílů; naděje a aspirace</b>	
Praktická realizace	Domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví, sociální začlenění
Volnočasová realizace	Relaxační aktivity podporující redukci stresu
Růstová realizace	Aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, adaptace na změny

Centrum pro podporu zdraví, Univerzita Toronto. Upraveno Heřmanovou.<sup>48</sup>

Heřmanová také uvádí, že dle výše uvedeného modelu je „skutečná kvalita života konkrétního jedince dána jednak subjektivně (sociálně, hodnotově a kulturně) podmíněným významem jednotlivých vymezených oblastí, jednak také mírou, v níž se jedinci daří tyto oblasti života reálně naplňovat a tím, jak toto naplňování sám opět subjektivně hodnotí.“<sup>49</sup> Pro změření kvality života, subjektivní i objektivní, uvádí Křivohlavý tři hlavní metody:

1. Hodnocení kvality života druhou osobou (objektivní metody).
2. Hodnocení kvality života danou osobou (subjektivní metody), např. sebesposuzovací dotazník (metoda SEIQOL, dotazníky WHOQOL-BREF a WHOQOL-100).
3. Smíšené metody.<sup>50</sup>

<sup>48</sup> cit. RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu* (in Sociologia). [online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25], Dostupné z: <[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_jeji\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_jeji_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>, s. 413

<sup>49</sup> cit. RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu* (in Sociologia). [online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25], Dostupné z: <[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_jeji\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_jeji_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>, s. 413

<sup>50</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

Payne (2005) se snaží podrobněji vysvětlit, co se pod pojmem kvalita života skrývá a jak si ho lze vysvětlit:

- životní spokojenost – zodpovídá na otázky vyvstávající na toto téma, díky čemuž se zjišťuje spokojenost se životem, a determinuje faktory, které k této spokojenosti přispívají a ovlivňují ji v kladném slova smyslu,

- prožívaná subjektivní pohoda (subjective well-being) a štěstí (happiness, flow), klade důraz na hodnocení kvality života všeobecně.<sup>51</sup>

Subjektivní spokojenost je velmi důležitá pro pozitivní vnímání života a můžeme ji použít jako ukazatel, který ovlivňuje výstupní kvalitu života, jak již bylo zmíněno výše. Nízká subjektivní spokojenost souvisí se sociálními problémy, psychologickými potížemi či onemocněními a problémovým chováním. Naopak vysoká životní spokojenost se pojí s dobrým přizpůsobením se situaci a s duševním zdravím jednotlivce.<sup>52</sup> V této práci se budeme zabývat především touto subjektivní složkou, a to u studentů vysoké školy. Zkoumání problematiky vnímání kvality života u studentů, resp. mladých dospělých by mohla být přínosem, neboť procházejí důležitým přelomem lidského života, plným mnoha změn. Můžeme tímto zjistit jejich životní cíle, které považují za nejdůležitější. Díky metodě SEIQoL tak můžeme objektivně posoudit subjektivní odpovědi respondenta.

## 1.4 Štěstí

Štěstí považujeme za proces, který vzniká ze způsobu života. Tento způsob života obnáší pozitivní pohled na život, život, který má nějaký smysl, a také zahrnuje spirituální dimenzi. Pakliže prožíváme pocit štěstí, fungujeme efektivně.<sup>53</sup>

Štěstí v obecném smyslu definuje například Psychologický slovník jako „*pocit tělesného i duševního blaha bez tlaku neuspokojené potřeby; plnost bytí, vědomí, seberealizace.*“<sup>54</sup> Myers definuje pocit prožívaného štěstí takto: „*Prožitek hlubokého štěstí znamená, že jsme si jisti sami sebou, ale nejsme sobečtí, rozdáváme se druhým, ale*

<sup>51</sup> PAYNE, J., 2005. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Triton. ISBN 80-7254- 657-0., s. 209

<sup>52</sup> OZMETE, E., Jul. 2011. *Subjective well-being: A research on life satisfaction as cognitive component of subjective well-being*. In International Journal of Academic Research; Vol 3, Issue 4,5 Charts. ISSN 20754124., s. 4–5

<sup>53</sup> srov. SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8., s. 26

<sup>54</sup> cit. HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál., ISBN 80-7178-303-X., s. 595

*neopomíjíme ani sebe; jsme realisté, ale věříme v naději.*“<sup>55</sup> Z této definice bychom mohli usoudit, že v termínu štěstí je zahrnuta absence problémů (neuspokojených potřeb), fyzická spokojenost, psychická pohoda, naplnění a vědomí sebe sama.

Aktuálně se psychologové věnují tomu, co ovlivňuje náš pocit štěstí. Přišlo se na paradox spočívající v tom, že se častěji setkáváme se tím, že šťastnější jsou ti lidé, kteří mají objektivně horší podmínky.<sup>56</sup> Dle vědců mají objektivní faktory vliv pouze minimální, stěžejní je subjektivní pohled člověka na život a jeho osobnost. Pakliže člověk uspokojí svoji potřebu a najde smysl svého života, obklopuje se lidmi, kteří mu rozumí a jsou mu podporou, je cílevědomý a zvládá překážky každodenního dne a má optimistický pohled na život, pak je šťastný, bez závislosti na okolních událostech.<sup>57</sup> Souhrnně se psychologické studie shodují na tom, že míra pocitu našeho štěstí je relativní, je totiž závislá především na našich etických a morálních normách a na našem očekávání. Jedinec pociťuje štěstí tehdy, jsou-li jeho očekávání naplněna, hraje zde roli to, jaká tato očekávání jsou a jak je možné je realizovat. Baumeister (1991) k tomuto tématu uvádí, že „*pocit štěstí je otázkou interpretace a porovnává vlastní život s tím, co si přeji a co očekávám.*“<sup>58</sup> Toto tvrzení koreluje s tvrzením Calmanna, které bylo zmíněno v kapitole 1.3.1. Tímto bych chtěla poukázat na to, že se jedná o čistě subjektivní záležitost a pro účely této práce je právě subjektivní pohled stěžejní. Subjektivní pohled nám pomáhá lépe pochopit prožívání jedince.

Shrneme-li výše uvedená tvrzení, docházíme k závěru, že pocit štěstí zažíváme tehdy, vnímáme-li situace, máme-li nastavené etické i sociální normy a ty přijmeme za své. Zároveň nesmíme mít přehnané představy a nesmíme žít v oblacích. Představy, které jsou z hlediska skutečného života nereálné, mohou být pro náš pocit štěstí nebezpečné.<sup>59</sup>

Dle současných výzkumů v psychologii se na pocitu štěstí podílí:

- Práce jedince – pocit štěstí ovlivňuje pouze za předpokladu, když ji jedinec hodnotí jako zajímavou, pokud pro něj představuje určitou formu výzvy, a také za předpokladu, že člověk může do určité míry vytvářet pracovní úkon samostatně.

---

<sup>55</sup> cit. MYERS, David G. *Cesta ke štěstí: tajemství vaší duševní pohody*. Vyd. 1. Praha: Návrat domů, 2006. 210 s. ISBN 80-7255-147-7., s. 207

<sup>56</sup> srov. MAREŠ, J. a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. 1.vyd. Brno: MSD, 2006. 228 s. ISBN 80-86633-65-9.

<sup>57</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence, Otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204s. ISBN 80-247-1370-5.

<sup>58</sup> cit. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence, Otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204s. ISBN 80-247-1370-5

<sup>59</sup> srov. tamtéž

- Zdravotní stav jedince – ve vnímání pocitu štěstí je významným faktorem zdravotní stav, konkrétně naše subjektivní hodnocení tohoto stavu. Lékařská diagnostika, tzn. objektivní hodnocení zdraví, nemá na pociťované štěstí tak významný vliv.
- Sociální vztahy – dle psychologických výzkumů lze říci, že některé sociální vlivy mají významný vliv na vnímání pocitu štěstí, jedná se např. o pocit osamělosti, nepřátelství, ztrátu sociální opory, nenávisť, soutěživost, neřešitelné mezilidské konflikty apod.
- Smysluplnost života – pakliže náš život shledáme smysluplným a tento smysl života nás naplňuje, je to významný indikátor vnímání subjektivního pocitu štěstí.
- Účelovost našeho jednání a dění kolem nás – vyšlo najevo, že k pocitu štěstí je dobré mít několik paralelních cílů, o které budeme v našem životě usilovat. Jestliže jedinec věří, že v životě dosahuje hodnotných cílů s vyšším než běžným úsilím, cítí se šťastný.
- Soulad, harmonie, konzistentnost v menších cílech s pocitem dosažení hlavního životního cíle – člověk se snaží o spoustu věcí, ale ne vždy jsou všechny tyto snahy v harmonii. Ve většině případů se tyto cíle vzájemně ruší a nastává tzv. disharmonie, čím větší je roztržnost těchto snah, tím výrazněji to člověka zneklidňuje a brání mu to v dosažení pocitu štěstí. Naopak jsou-li snahy jedince ve vzájemné souhře, doplňují se a pomáhají mu dosáhnout kvalitního života, člověk se cítí šťastnější.
- Hodnoty – hlavním předpokladem šťastného prožívání našeho života je bezesporu nastavení hodnot. Hodnoty, které člověk považuje za významné a které mu dávají smysl, mu pomáhají vést smysluplný život a podporují pocit štěstí.<sup>60</sup>

Dále autor Jaro Křivohlavý charakterizoval pojem štěstí jako jev subjektivní vztahující se k našim osobním cílům, zkušenostem a hodnotám. Jedná se zároveň o vztah, který má určitou intenzitu, dobu a četnost výskumu, projevuje se v krátkodobých zážitcích a prožívání nebo i v dlouhodobém (až celoživotním) pohledu. Jedná se o jev spadající do skupiny mnoha synonymních pojmů, který má svoji kognitivní a emocionální složku.<sup>61</sup>

Dle filosofa Haybrona (Haybron, 2003 in Hamplová, 2006) můžeme definovat tři typy štěstí. Jedná se o typ hédonistický, který představuje přístup člověka k vlastnímu životu a kladné emocionální stavy. Hédonistické štěstí vysvětluje jako převahu příjemných pocitů nad negativními. Druhý typ představující pozitivní postoj člověka k životu lze chápat tak, že lidé, kteří vnímají život pozitivně, vedou šťastný život. Také pozitivně naladěný člověk vnímá

<sup>60</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*, Otázky na vrcholu života. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 204s. ISBN 80-247-1370-5

<sup>61</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.



život jako spokojený, což pojímá třetí typ štěstí. Autor se dále zmiňuje o tom, že štěstí lze rozdělit na dvě různé dimenze – objektivitu a aktivitu. Objektívni dimenze se snaží zjistit, do jaké míry je pocit štěstí závislý na reálných událostech. Aktivní sféra zjišťuje, že štěstí může být pro člověka nalezení klidu v duši, ale naopak také prožívané štěstí může být pro člověka až agónií.<sup>62</sup>

Na uvedených definicích je vidět, že je velice obtížné tento pojem jednotně uchopit, a proto se řada autorů vyjadřuje trochu jiným způsobem. Tyto pohledy a definice nejsou jediné, mohli bychom nazírat na odlišné tvrzení autorů, avšak tento výčet dokáže vytvořit svébytnou představu o komplexnosti a složitosti tohoto pojmu.

Pro lidstvo je štěstí „*muška jenom zlatá, která kol tvé hlavy chvátá*,“ jak popisuje básník Adolf Heyduk. My všichni se za tímto štěstím honíme ve snaze tuto mušku chytit. Chceme, aby představy, které jsme si vysnili, byly naplněny a abychom bez většího vynaloženého úsilí dosáhli našich cílů. Ideální je dostat se do stavu tzv. „flow“ – plynutí. Jedná se o takový stav, ve kterém zapomeneme na sled vnějších událostí, které se kolem nás dějí. Zabýváme se činností a touto činností jsme tak zahlceni, že nevnímáme věci kolem nás ani v nás. Z této činnosti máme radost, uspokojuje nás, a to bez ohledu na výsledek. Pakliže vnímáme činnosti pouze ve smyslu jejich přínosu, do stavu „flow“ se nikdy nedostaneme. Jak již řekl největší český myslitel J. A. Komenský: „*Omnia sponte fluent, absit violentia rebus. (Vše necht' plyne přirozeně a bez násilí.)*“ Zamyslíme-li se nad tímto tvrzením, je patrné, že jediné, co nám bere pocit štěstí a uspokojení, je naše touha po úspěchu za každou cenu a mnohdy si ani neuvědomujeme následky našeho konání. Jde tedy o to, v čem štěstí spatřujeme a co je zdrojem naší radosti a naplnění. Je potřeba mít vnitřní vyrovnanost, abychom se mohli ztotožnit s faktem, že chod věcí, které se kolem nás dějí, lze ovládat v nižší míře a naopak se můžeme zaměřit na ovládání naší mysli. Pocit štěstí je něco, co nás činí silnými a odolnými proti vnějším vlivům, a díky tomuto pocitu vnímáme, že náš život je kvalitní.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> srov. HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006. [online] Sociologický časopis/Czech Sociological Review, 2006, Vol. 42, No. 1: 35–55 [cit. 04-12-2019]. Dostupné z: <[https://sreview.soc.cas.cz/artkey/csr-200601-0004\\_satisfaction-with-life-happiness-and-family-status-in-twenty-one-european-countries.php](https://sreview.soc.cas.cz/artkey/csr-200601-0004_satisfaction-with-life-happiness-and-family-status-in-twenty-one-european-countries.php)>

<sup>63</sup> srov. SMÉKAL, V. *O lidské povaze: krátká zamyšlení nad psychickou a duchovní kulturou osobnosti*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-069-x., s. 118

## 2 Well-being

Spojení well-being se objevuje již v roce 1948 díky Světové zdravotnické organizaci (WHO), která mu dala oficiální definici: „*stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)*.“ Cílem této práce není hledisko zdravotnické, nýbrž spíše hledisko psychologické, které v sobě zahrnuje jak průběžný, tak aktuální prožitek jedince hodnotícího aspekty kvalitního života. „*Rostoucí zájem o téma osobní pohody, spokojenosti, štěstí, pozitivního vývoje člověka a kvality života, jehož jsme svědky na poli psychologie od konce minulého století (srov. Delle Fave, 2013; Diener, 2009; Eid, Larsen, 2008; Pulkkinen, Caspi, 2002), přerostl v posledních dvou desetiletích do nového multidisciplinárního výzkumu, pro který se v angličtině zaběhlo označení „science of well-being“ či „science of happiness“.* Na tomto vědním poli se protíná řada disciplín, mezi něž se řadí kromě psychologie (zastoupené především pozitivní psychologií) také biomedicínské vědy, sociologie, neurověda, fyziologie, genetika, ekonomie, politologie, filosofie a mnohé další (srov. Michalos, 2014).“<sup>64</sup> Badatelé jsou však toho názoru, že význam slovního spojení well-being je multidimenzionální konstrukt stejně jako spojení kvalita života. Pojem kvalita života je mnohdy přímo zaměňován či nazýván autory pojmem „well-being“. Šolcová a Kebza nám pomohou vysvětlit, proč tyto dva pojmy mohou být vnímány jako synonyma; podle nich představuje well-being osobní pohodu, která má dvě složky, emoční a kognitivní. Kognitivní složka představuje vědomé hodnocení životní spokojenost a emotivní složka představuje pozitivní a negativní emoce.<sup>65</sup> Šolcová a Kebza dále uvádějí, že „*lze říci, že well-being je hodnocením kvality života jako celku.*“<sup>66</sup>

Mezi oběma pojmy jsou však mírné rozdíly a z metodologického hlediska by mohlo dojít k mnoha chybám. Jak již bylo zmíněno výše, osobní pohoda je v oblasti psychologie důležitým pojetím pro zachování zdraví člověka, jelikož osobní pohoda je součástí zdraví v jeho holistickém pojetí, tj. zahrnuje i zdraví duševní a spirituální. Je nutno rozlišit pojem životní spokojenost, o které hovoříme jako o souhrnném hodnocení vlastního života jako

---

<sup>64</sup> cit. URBAN, P. *Věda o well-being- několik (více méně kritických) poznámek*. Československá psychologie [online]. Filosofický ústav AV ČR, v. v. i., 2016, 2016 [cit. 2019-11-17]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <[https://www.researchgate.net/profile/Petr\\_Urban3/publication/304349203\\_The\\_science\\_of\\_well-being\\_-\\_Some\\_more\\_or\\_less\\_critical\\_remarks/links/588db93945851567c93e3138/The-science-of-well-being-Some-more-or-less-critical-remarks.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Petr_Urban3/publication/304349203_The_science_of_well-being_-_Some_more_or_less_critical_remarks/links/588db93945851567c93e3138/The-science-of-well-being-Some-more-or-less-critical-remarks.pdf)>

<sup>65</sup> srov. PĚCHOVÁ J., *Kvalita života vztahovaná ke zdravotnímu stavu u osob se závažným duševním onemocněním* [online]. Praha, 2009 [cit. 2019-10-26]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc., Dostupné z: <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/75433/>>, s. 19

<sup>66</sup> cit. ŠOLCOVÁ I., KEBZA V. *Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory*. In INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY. Kvalita života: Sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni. Hlavní editor Helena Hnilicová. Kostelec nad Černými lesy: IZPE, 2004. ISBN 80-86625-20-6., s. 21

celku, které má souvislosti v subjektivních sférách života, mezi něž řadíme rodinu, přátele, pracovní pozici, sociální status, ekonomické postavení a sebehodnocení a v neposlední řadě také kognitivní složku osobní pohody.<sup>67</sup>

Abychom byli v životě spokojeni, je nutné uspokojit naše životní potřeby a přání, a to primárně základní potřeby. Uspokojení základních potřeb přináší větší význam a má trvalý charakter. Až teprve po uspokojení těchto potřeb se můžeme zabývat splněním našich přání, které můžeme chápat jako nadstavbu k životní spokojenosti.<sup>68</sup> O uspokojování základních lidských potřeb se zmiňoval již Maslow ve své hierarchii potřeb. Ta hovoří o tom, že teprve pokud máme uspokojeny naše základní, resp. fyziologické potřeby, můžeme uspokojit ty ostatní, vyšší potřeby. Pakliže neuspokojíme základní, nemůžeme v této pyramidě postoupit výše.

Autoři J. S. Levin a L. M. Chatters (1998) se zmiňují o rozdělení well-beingu na subjektivní a objektivní. Objektivní well-being se zaměřuje např. na zdravotní stav či socioekonomický status, naproti tomu subjektivní prožívání well-beingu tvoří psychická osobní pohoda, osobní zvládání (personal control, environmental mastery), sebeúcta (self-esteem) a sebeuplatnění (self-efficacy).<sup>69</sup> E. Diener (1996) shrnuje, že u osob, které vykazují vyšší míru subjektivního well-beingu, převažuje vyšší míra pozitivních pocitů a tyto osoby mají o svém životě pozitivní mínění. Podíváme-li se na úroveň kognitivní, jedinci pociťují spokojenost se svým životem a také se všemi oblastmi, které jejich život tvoří.<sup>70</sup> Fahrenberg in Rodná & Rodný (2001) hovoří o životní spokojenosti jako o „*individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a perspektivy do budoucnosti*“.<sup>71</sup>

Jak je očividné již v úvodu, český překlad slovního spojení well-being s sebou nese úskalí a vytváří nuance mezi názory autorů. Well-being se do češtiny překládá jako pohoda, která se spojuje s ostatními pojmy – nejčastější z nich jsou duševní, životní a osobní. Nesmíme však opomenout sociální, tělesné, emocionální a společenské složky pohody. Podstata tohoto

---

<sup>67</sup> srov. BLATNÝ, M., 2005. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-86633-35-7., s. 84

<sup>68</sup> srov. KELLY, M., 2012. *Buďte spokojeni v práci i doma*. Praha: Beta, s. 146. ISBN 978-80-7306-499-0., s. 57

<sup>69</sup> srov. KEBZA, V., & ŠOLCOVÁ, I. *Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti*. In Blatný, M. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-86633-35-7.

<sup>70</sup> srov. DIENER, E. & LUCAS, R. E. (1999). *Personality and subjective well-being*. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.): *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation., s. 213–229

<sup>71</sup> FAHRENBERG, J. et al. *Dotazník životní spokojenosti - DŽS*. Překlad Kateřina Rodná a Tomáš Rodný. 1. čes. vyd. Praha: Testcentrum, 2001. 84 s. ISBN 80-86471-16-0., s. 23

pojmu však zůstává neměnná – spojení všech uvedených složek a vytvoření harmonického pohledu člověka na sebe a svůj život. Právě z důvodu vysoké různorodosti tohoto pojmu a jeho nejednoznačných definic jsem se rozhodla tento pojem ve své práci ponechat nepřeložený do jazyka českého, pouze ho na některých místech po vzoru češtiny skloňuji, tj. well-being (bez well-beingu).

## 2.1 Determinanty well-beingu

Jak již bylo zmíněno, well-being a s ním spojený pocit osobní pohody má významný vliv ve vnímání spokojeného a kvalitního života. Obecně lze říci, že s rostoucí mírou well-beingu roste také vnímání životní spokojenosti. Můžeme nalézt spoustu výzkumů, které se zabývají tím, co vlastně well-being ovlivňuje. Badatelé zkoumají vztah mezi objektivními vlivy života (rasa, věk, vzdělání, pohlaví, manželství, náboženství, příjem), tak i vztah mezi subjektivními podmínkami (pracovní výkon, duševní zdraví, osobnostní charakteristiky). Pro přehlednost ve své práci uvedu několik hlavních determinantů, kterým se budu více věnovat. Determinanty, o nichž se zmíním, mají významné výpovědní vlastnosti.

Výzkumy uvádějí čtyři kategorie osobní pohody, a to:

1. Demografické faktory.
2. Osobnostní vloh.
3. Shoda mezi očekáváním jedince a realitou.
4. Vztahy ve společnosti.<sup>72</sup>

### 2.1.1 Socioekonomické a demografické faktory

Téměř ve všech výzkumech, které zkoumají míru štěstí a stav well-beingu, se zároveň sbírají data o demografických faktorech. Pro člověka je velice důležitá svoboda, prožívat svobodu hraje mnohem důležitější roli než bohatství. Jako příklad lze uvést výzkum z 80. let, v rámci něhož bylo zkoumáno 16 států. V tomto výzkumu byly zahrnuty země, které jsou bohaté, avšak obyvatelstvo této země není šťastné (např. Německo) a státy, které jsou bohaté a zároveň občané těchto států jsou šťastní (např. Švýcarsko). Byly zde zahrnuty také státy, které nejsou bohaté, ale jejichž obyvatelé pocítují pocit štěstí. Tyto státy se vzájemně porovnávaly a zjišťovalo se, jaké prvky dělají státy šťastnými a co mají tyto státy společného.

---

<sup>72</sup> srov. BLATNÝ, M. *Jak předcházet krizím: psychologie osobní pohody*. In Hrdlička, J. a kol. *Krise středního věku - úskalí a šance*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80- 7367-168-9., s. 115–139

Zjistilo se, že vyšší spokojenost vykazovaly státy, které si od roku 1920 udržely demokratické instituce. Znamená to tedy, že demokratické státy mají spokojené obyvatele.

Zažívání osobní pohody a absence řešení existenčních problémů je pro člověka mnohem důležitější než výše přijímaných financí či materiální bohatství. Lidé se stále více adaptují na vyšší životní standard. Chudoba, jak ji člověk vnímá nyní, byla před časem považována za nadstandard. Přitom však lidé nyní nepocitují vyšší pocit štěstí a navíc ani sami sebe za majetné nepovažují, neboť se porovnávají s ostatními, mnohdy bohatšími lidmi. Toto porovnávání může životní spokojenost ovlivňovat negativně i pozitivně. Negativně v tom slova smyslu, že člověk závidí druhým a myslí si, že takových věcí nemůže dosáhnout. Naopak pozitivní porovnávání může jedince motivovat k vyšším výkonům.<sup>73</sup> Z ostatních výzkumů je patrné, že demografické faktory hrají ve vnímání osobní pohody pouze malou roli a jsou pro občany méně důležité.

### 2.1.2 Věk

Raná dospělost či mladší, časná dospělost (mectíma) je vymezována věkem 20–30 let. V tomto období je patrná fyzická zdatnost, začátek pracovní kariéry, usazování a společný partnerský život, roste také zájem o založení vlastní rodiny. Můžeme se setkat také s výrazem vynořující se dospělost, která je zasazena do období 18–25 let. V postmoderní společnosti je charakterizována jako období, kdy se jedinec stěhuje od rodiny, zkoumá vlastní identitu, usazuje se v pracovním i osobním životě, jedná se tedy o výrazné životní mezníky pro člověka. Mladí dospělí jsou nabiti pozitivními emocemi a vyhlíží na svoji budoucnost kladně, plní nadějí a očekávání. Míra prožívaného štěstí je mezi mladými osobami vysoká. Období mladé dospělosti umožňuje lidem navazovat nové intimnější vztahy, pociťovat neznáme emoce a regulovat je. *„Dospělí jsou si vědomi, že svoje regulační strategie umějí využívat lépe tak, aby se v životě cítili dobře, a pozitivní přístup mají i k řešení problémů.“*<sup>74</sup> (Blanchard-Fields, 2007; Carstensen, Gottman, Levenson, 1995).

Aktuálnější studie odkazují na to, že subjektivní spokojenost dále s rostoucím věkem klesá, minima dosáhne ve 37 letech a poté opět narůstá do svého maxima, které je v 75 letech

---

<sup>73</sup> srov. MYERS, D. G. *Cesta ke štěstí: tajemství vaší duševní pohody*. Vyd. 1. Praha: Návrat domů, 2006. 210 s. ISBN 80-7255-147-7

<sup>74</sup> cit. POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, I. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5128-3., s. 170

věku. Tento jev se nazývá tzv. U-zakřivení grafu.<sup>75</sup> Je to dáno především rozdílnými oblastmi života, které považujeme v daném období za důležité. Se starším věkem se pojí spokojenost v oblasti financí, ale naopak klesá spokojenost v oblasti vlastního zdraví.<sup>76</sup>

Ve střední a starší dospělosti nelze opomenout tzv. krizi středního věku, která hraje významnou roli ve vnímání životní pohody jedince a je velmi diskutovaná. „Člověk si povšimne pocitu nanicovatosti a marnosti, má potřebu vypořádat se s nespokojeností, bez ohledu na to, co si myslí ostatní, trpí existenciální depresí či úzkostí, navěsit svoji náladu na nějakou příčinu, devalovat mnoho z toho, co bylo doposud v pořádku.“<sup>77</sup> Lidé tedy v tomto věku hodnotí svůj život jako zmatené období, plné nejasných pocitů a zároveň hledání nového smyslu, který je ještě může naplnit. Nejčastěji se dostavuje mezi 40–60 lety života. Pocity, které se v člověku v této fázi mísí, jsou nepříjemné, člověk hledá smysl svého života, bojí se budoucnosti a zároveň lituje nenaplněné minulosti a bilancuje nad představami, zda život, který vede, je takový, jaký si ho představoval v mládí.<sup>78</sup> Ve starším dospělém věku člověk opět získává životní energii, kterou přenáší na ostatní, pečuje o ně i o sebe, má více volného času, který může věnovat svým zájmům a seberozejví, nalézá způsoby, jak využít svůj potenciál. Uvedme si tvrzení Eriksona, který v tomto období nalézá smysl života a osobní spokojenost: „Je nádherné být naživu, péči poskytovat i přijímat a být obklopen těmi nejbližšími a nejdrazšími.“<sup>79</sup>

Ze studie osobnostních prediktorů well-beingu, v rámci níž byla sledována skupina dospělých ve věku 40–83 let a studentů vysokých škol, vyplynulo, že neexistuje vztah mezi těmito proměnnými a jejich vlivem na vnímání osobní pohody.<sup>80</sup> Celková osobní pohoda je v čase relativně stabilní, mění se však zdroje životní spokojenosti. „Výzkumy, které zjistily

<sup>75</sup> srov. BLANCHGLOWER, D. G., & OSWALD, A. (2008). *Is well-being U-shaped over the life cycle?* Social Science & Medicine, Elsevier, vol. 66(8), s. 1733-1749. NBER Working Paper [online]. [cit. 2019-12-13]. Dostupné z: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953608000245?via%3Dihub>>

<sup>76</sup> srov. MATYÁŠOVÁ, E., *Socioekonomický status a jeho působení na strukturu a úroveň osobní pohody (well-being)*. [online]. Praha, 2014 [cit. 2019-12-12]. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc., Dostupné z: <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/136322/>>, s. 20

<sup>77</sup> cit. POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, I. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5128-3., s. 171

<sup>78</sup> srov. tamtéž, s. 171

<sup>79</sup> cit. ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3., s. 115

<sup>80</sup> srov. HŘEBÍČKOVÁ, M., BLATNÝ M., JELÍNEK M. *Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti*. Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi [online]. 2010, **LIV**(1), 11 [cit. 2019-12-12]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <<http://kramerus.lib.cas.cz/search/i.jsp?pid=uuid:3bdb9d4f-420f-11e1-9e3f-005056a60003>>., s. 38

úbytek pozitivních emocí s věkem, se však často dotazovaly na emoce intenzivní (ať už pozitivní či negativní) – např. „Cítil jsem se na vrcholu blaha“, „Byl jsem nabitý energií“ apod. Pokud však byli respondenti dotázáni na prožitky menší intenzity, pozitivní emoce dokonce s věkem narůstaly (Mroczek, Kolarz, 1998). Můžeme tedy říci, že zatímco v mládí má osobní pohoda spíše expresivní podobu a odvíjí se od počtu a intenzity emočních zážitků, ve starším věku dominuje rozumové, globální hodnocení života.<sup>81</sup> Toto tvrzení ještě doplňuje Ryffová (1989, 1991), která porovnávala mladé dospělé, dospělé ve středním věku a starší dospělé. Došla k závěru, že skupina starších lidí a lidí ve středním věku života (průměrně 46 let) pocituje vyšší míru zvládnutí prostředí (environmental mastery) oproti mladým dospělým.<sup>82</sup>

### 2.1.3 Tělesná zdatnost

Pojem tělesná zdatnost se dá rovněž označit jako wellness a fitness. Ovšem je nutno tato označení rozlišit a nepovažovat je za synonyma. Wellness a fitness ovlivňují tělesnou zdatnost a celkové zdraví člověka ve smyslu pozitivním, a tudíž jsou významným pilířem well-beingu. Česká asociace wellness má pro pojem wellness tři významy: „Slovo wellness znamená stav/pocit blahobytu, jenž je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka – vlastní osoby. Je to dlouhotrvající, stupňující se proces přeměny psychické, intelektuální, emoční, duchovní a okolní pohody... Wellness je také označení pro strukturu, zařízení a prostor, které jsou realizovány v konceptu s touto filozofií (architektura, design, barvy...), a pro programy, které k pocitům wellness vedou... Wellness prostor je v nás i v případě, pokud nám zajišťuje prožitek krásy, klidu a míru.“

Americký lékař H. L. Dunn chápal wellness jako celkový způsob života, který se orientuje především na povznesený stav fyzické a psychické rovnováhy, a přirovnával ho k disciplinované snaze o osobní dokonalost. Jeho hlavní cíl je usilovat o to, aby se lidé nebáli snít, měli odvahu splnit si své sny a tím zvyšovat kvalitu svého života. Wellness tedy musíme chápat holisticky, zahrnujeme sem tělesnou, duševní, sociální i kulturní složku člověka. Duševní složku taktéž můžeme pojmenovat jako mentální wellness, záleží na odpovědnosti jedince sám za sebe, nelze svou odpovědnost přenášet na ostatní. Každý sám dokáže dosáhnout svého potenciálu samostatně a jedině tak má možnost dosáhnout nejlepšího stavu

---

<sup>81</sup> cit. HŘEBÍČKOVÁ, M., BLATNÝ M., JELÍNEK M. *Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti*. Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi [online]. 2010, **LIV**(1), 11 [cit. 2019-12-12]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <<http://kramerus.lib.cas.cz/search/i.jsp?pid=uuid:3bdb9d4f-420f-11e1-9e3f-005056a60003>> , s. 38

<sup>82</sup> srov. tamtéž, s. 38

své životní pohody (well-being).<sup>83</sup> Jestliže k tomu přidáme optimální podmínky pro dosažení fyzického, emocionálního, spirituálního, sociálního a duševního zdraví, dosáhneme nejvyšší kvality života. Tyto složky se v životě jedince vzájemně doplňují a je nezbytné na člověka nahlížet jako na komplexní bytost.

Fitness nemá jedinou platnou definici, jelikož se autoři rozcházejí. Někdo si představí fyzické zdraví a pohyb, jiný zamění slovo fitness se slovem wellness, komplexněji pod tento pojem mnozí autoři zahrnují pohyb, stravu a odpočinek. Laická populace si pod tímto pojmem představí zdravou stravu, cvičení ve fitness centrech apod. Všichni se shodují na základu, že fitness souvisí s tělesnou zdatností. Jediný rozdíl je v tom, že existují různé přístupy, jak této zdatnosti dosáhnout. Blahušová definuje fitness jako dovednost těla efektivně pracovat s optimální účinností. Tato účinnost a ekonomičnost těla je poskládaná z více složek – kloubní mobility, svalové síly, kardiorepirační kapacity a vytrvalosti, celkového složení lidského těla.<sup>84</sup>

Bylo prokázáno, že pohyb v přírodě pozitivně ovlivňuje naše zdraví. Jestliže nebudeme mít adekvátní pohybový režim, může se to projevit až agresí, podrážděností a neklidem. Hypokinéza neboli nedostatek pohybu má však negativní dopady i na zdraví fyzické (vadné držení těla, nárůst váhy, špatné dýchání...). Nesmíme opomenout ani zdravou výživu a optimální pitný režim. Bez dostatečného příjmu tekutin je tělo dehydratované a mohou se objevit bolesti hlavy a nervozita. Bez správné výživy těla funguje organismus na dluh a může docházet k podráždění a nesoustředěnosti. Při velké psychické zátěži, která je spojena s obdobím studia na vysoké škole, je zdravé stravování a správný poměr makronutrientů i mikronutrientů zásadní a nelze se v tomto ohledu odbývat. Ze všech uvedených tvrzení vyplývá, že by si měl student uzpůsobit svoje prostředí ve škole i mimo ni tak, aby eliminoval rizikové faktory a kompenzoval svá zdravotní rizika.

#### **2.1.4 Osobnostní faktory**

Lidský rozvoj je charakterizován jako snaha zajímat se o dění kolem sebe. Autoři Ryan a Deci hovoří o tzv. teorii sebeurčení, která pojednává o lidském chování a osobnostním rozvoji. Tato teorie vznikla na podkladě studie vnitřní motivace jedince, která je definována jako dělání něčeho, co člověk dělá pouze sám pro sebe. Na základě tohoto faktu je teorie sebeurčení důležitou složkou při zkoumání úrovně well-beingu. Autoři hovoří o tom, že

---

<sup>83</sup> srov. DUNN, H. L. (1961). *High Level Wellness*. Arlington, VA: R.W. Beatty., ISBN 0-87948-030-0, s. 134

<sup>84</sup> srov. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness: životní styl: zdravé cvičení pro pohodu*. Praha: Olympia, 1995. ISBN 80-7033-362-6.



sebeurčení souvisí s vnitřní motivací člověka, především pak kladou důraz na vůli, chtíč a nezávislé chování při rozhodování. Teorie sebeurčení se zajímá o to, jak složky biologické, sociální a kulturní podněcují či omezují snahu o uspokojení vlastních potřeb. Lze konstatovat fakt, že tato teorie zkoumá faktory, které člověka motivují a podporují jeho rozvoj, a případně faktory, které snahu o jeho rozvoj maří, přinášejí asociální chování a vyčerpání.<sup>85</sup>

Nejčastěji popisovaným prediktorem well-beingu je dle českých i zahraničních studií neuroticismus. Například autoři DeNeveová a Cooper (1998) v rámci své metaanalýzy zkoumali 137 psychických konceptů se subjektivním well-beingem a zjistili, že osobnost výrazněji ovlivňuje pozitivní emoce oproti negativním. Zároveň vytyčili 8 nejvýznamnějších prediktorů štěstí: důvěra, emocionální stabilita, obranný mechanismus, odolnost (hardiness), touha po kontrole (desire for control), schopnost řízení vlastní činnosti (locus of control), sebeúcta, napětí a pozitivní efektivita. I poté, co dali autoři dohromady osobnostní faktory podle Big Five, neuroticismus obhájil svou roli nejsilnějšího prediktoru životní spokojenosti a štěstí.<sup>86</sup>

V České republice je známá studie autorů Šolcové a Kebzy (2005), která měla za cíl určit prediktory osobní pohody. Tato studie byla provedena na dospělé populaci ve věku 18–74 let. Z regresních analýz vyšlo najevo, že „šťastní lidé se vyznačují pozitivním vztahem k vlastní osobě, vysokou sebeúctou a sebepřijetím a vysokou úrovní sebeuplatnění a přesvědčením, že úspěchů dosáhli vlastním přičiněním.“<sup>87</sup> Z výzkumu rovněž vyplynulo, že na pocit osobní pohody má velký vliv vzdělání. Autoři přišli na to, že vysokoškolské vzdělání zvyšuje pocit osobní pohody až jedenapůlkrát oproti vzdělání základnímu.<sup>88</sup>

Rovněž Hřebíčková, Blatný a Jelínek ke svým výsledkům zkoumání prediktorů well-beingu uvádějí, že „v obou souborech [vysokoškoláci a dospělí] byl nejsilnějším prediktorem neuroticismus. Zatímco ve skupině dospělých se na predikování osobní pohody podílí spolu s neuroticismem pouze extraverte, ve skupině vysokoškolských studentů to jsou všechny

---

<sup>85</sup> srov. RYAN, Richard M. a DECI, Edward L. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press, 2017. ISBN 9781462528769.

<sup>86</sup> srov. DeNEVE, K. M., & COOPER, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229 [cit. 2020-04-17]. DOI: 10.1037/0033-2909.124.2.197. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.124.2.197>, s. 197

<sup>87</sup> cit. ŠOLCOVÁ, I., & KEBZA, V. *Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace*. Československá psychologie, 49(1), [online]. 2005, [cit. 2019-12-12]. ISSN: 0009-062X. Dostupné z: <[http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/psycho/2013/Studie\\_prediktory\\_osobni\\_pohody.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/psycho/2013/Studie_prediktory_osobni_pohody.pdf)>, s. 6

<sup>88</sup> srov. tamtéž

*osobnostní vlastnosti s výjimkou otevřenosti vůči zkušenosti. Svědomitost je po neuroticismu v pořadí druhým prediktorem, následuje extraverze a přívětivost.*“<sup>89</sup>

### 2.1.5 Vztahy

Vztahy mezi lidmi jsou pro lidský život zásadní, už v dávných dobách měl člověk potřebu sdružovat se v tlupách a hledat své spojence. Novorozenec potřebuje se svou matkou navázat připoutání (attachment), a když toto připojení matka-dítě nevznikne, tento jedinec má poté ve svém životě problémy se socializací a s navazováním vztahů s ostatními. Což se projeví na jeho subjektivním vnímání životní spokojenosti. Z výše uvedených důvodů je patrné, jak jsou vztahy důležité a neodmyslitelně patří do této problematiky. Problematika vztahů, které jedinec navazuje v období mladé dospělosti, je podrobněji popsána v kapitole 4.4.

Interpersonální vztahy vznikají na základě vzájemného působení lidí mezi jednotlivými skupinami – mezi sebou, mezi celou skupinou a mezi celou společností. Oravcová toto působení pojmenovává jako vzájemnou interakci lidí v nastalé sociální situaci.<sup>90</sup> Vzájemné sociální interakce formuje především percepce, komunikace a chování. „Všeobecně interpersonální vztahy patří mezi základní faktory, které ovlivňují sebejistotu člověka, jeho emoční stabilitu a celkovou spokojenost.“<sup>91</sup> Díky sociálním vztahům dochází k uspokojování našich sociálních potřeb, tj. být přijat a náležet do skupiny, potřeba sociální jistoty a opory, potřeba přijímat a poskytovat druhým pomoc.<sup>92</sup> Také Diener se vyjadřuje k důležitosti sociálních vztahů a na základě svého výzkumu konstatuje, že zdravé sociální vztahy jsou klíčem ke štěstí. „Rodinné vztahy a blízká přátelství jsou pro štěstí důležité. Studie prokazují, že šťastní lidé mají zpravidla lépe fungující rodiny, přátelské a podporující vztahy než lidé s nízkou životní spokojeností.“<sup>93</sup> Rodinné vztahy se ukázaly jako významná složka života i u mnou zkoumané skupiny vysokoškolských studentů.

<sup>89</sup> cit. HŘEBÍČKOVÁ, M., BLATNÝ, M., & JELÍNEK, M. (2010). *Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti*. Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi [online]. 2010, LIV(1), 11 [cit. 2019-12-12]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <<http://kramerius.lib.cas.cz/search/i.jsp?pid=uuid:3bdb9d4f-420f-11e1-9e3f-005056a60003>>, s. 38

<sup>90</sup> srov. ORAVCOVÁ in JERMÁŘ, M. a EGEROVÁ D. *Psychologie v organizační a ekonomické praxi*. 2., upr. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2014. ISBN 978-80-261-0402-5., s. 114

<sup>91</sup> cit. KIROVOVÁ, I. *Organizační chování*. Ostrava: Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava, Ekonomická fakulta, 2015. ISBN 978-80-248-3845-8., s. 134

<sup>92</sup> srov. PAUKNEROVÁ, D. et al. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 2., přepr. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1706-9.

<sup>93</sup> cit. DIENER, E., & BISWAS DIENER, R. *Happiness* [online]. Oxford: Wiley, 2008 [cit. 2020-04-17]. DOI: 10.1002/9781444305159. ISBN 9781405146616. s. 50

Sociální oporu člověk potřebuje ve všech fázích svého života, v období vysokoškolského studia se bez opory ostatních nelze obejít, jelikož je to období života, které je pro jedince náročné a je to období plné změn. Většina studií konstatuje, že sociální opora je jedním z faktorů, které mají vliv na člověka v nepříznivých životních situacích, ovlivňují jeho duševní i fyzické zdraví ve smyslu ochrany. Jako důkaz můžeme uvést příklad, studii z Kanady, která zjistila vztah mezi mírou sociální opory a emocionálním well-beingem. Tato studie uvádí statistický význam mezi těmito proměnnými, ale též směr tohoto vztahu. Bylo zjištěno, že vzájemný vztah je oboustranný, tzn. sociální opora má vliv na pohodu osobní, ale i naopak.<sup>94</sup> Je však důležité si uvědomit, že mezi touto souvztažností jsou vlivy, které mohou závěry výše uvedených tvrzení změnit. Mezi tyto vlivy řadíme rozmanitost v mezilidských vztazích, věk, pohlaví, subjektivní a objektivní vnímání mezilidských vztahů.<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup> srov. TURNER, R. Jay. Social Support as a Contingency in Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior* [online]. 1981, 22(4) [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.2307/2136677. ISSN 00221465. Dostupné z: <<http://www.jstor.org/stable/2136677?origin=crossref>>, s. 357–367.

<sup>95</sup> srov. SAPHIRE-BERNSTEIN, S., & TAYLOR, S. E. *Close Relationships and Happiness*. V S. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers, *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press., [online]. 2013, [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0060. Dostupné z: <[https://www.researchgate.net/publication/283087013\\_Close\\_Relationships\\_and\\_Happiness](https://www.researchgate.net/publication/283087013_Close_Relationships_and_Happiness)>, s. 823–833

### 3 Životní styl

Životní styl je velmi obsáhlý multiparadigmatický pojem zahrnující v sobě širokou škálu faktorů. To, jakým životním stylem žijeme, s sebou nese i to, jak vnímáme spokojenost s naším životem. Životní styl jedince ovlivňuje velmi výrazně, i když to na první pohled nemusí být tak zřetelné. Pokud bychom chtěli životní styl jasně definovat, nenalezneme jedinou definici, ale většina autorů se ve svých názorech shoduje. Autoři se mu věnují velmi podrobně v zahraniční i v české literatuře a tento pojem nabývá na popularitě i v řadách veřejnosti.

Dnešní moderní člověk chce o své zdraví pečovat, zajímá se tedy především o zdravý životní styl. Ve vztahu k našemu zdraví si pod pojmem životní styl můžeme představit složky jako je pitný režim, pestrá strava s dostatkem všech nutrietů, pohybová aktivita, duševní zdraví, absence návykových látek, vhodné zacházení s volným časem. Životní styl tedy chápeme jako komplex různorodých činností, které provádíme v běžném životě a které se opakují každý den. *„Životní styl je charakterizován jako soustava činností ve všech sférách života, jako tvorba a způsob uspokojování životních potřeb, soustava všech sociálních a životních vztahů a systém všech životních hodnot a idejí, podmiňujících jednotlivé činnosti. Životní styl tedy pokrývá celý náš život a vypovídá o jeho kvalitě i o kvalitě nás samých.“*<sup>96</sup>

Životní styl ovlivňuje řada determinantů, mezi nejvýznamnější řadí Hodaň individuální rozvoj a aktuální stav jedince, individuální a hodnotovou orientaci člověka a jeho tradice v rodině, jeho socioprofesionální roli. Také sem spadá kulturní úroveň, celková dosažená životní úroveň a množství sociálních rolí, které člověk přijímá. Neopomíjí ani vliv prostředí, které na člověka působí.<sup>97</sup> Naš život a styl, jakým tento život žijeme, je výsledkem našich rozhodnutí. Tato rozhodnutí nemusí být vždy dobrovolná, jelikož je jedinec stále ovlivňován vnějšími faktory. Pro formování životního stylu je tedy nutné rozvíjet všechny jeho oblasti a učit se zdravým návykům již od útlého dětství tak, aby každý jedinec převzal odpovědnost za vlastní zdraví.<sup>98</sup>

Životní styl lze rozdělit do určitých oblastních celků. Spadá sem fyzické zdraví, které představuje pro jedince konání pravidelné pohybové aktivity, dodržování zásad

---

<sup>96</sup> cit. HODANĚ, B. a DOHNAL, T., *Rekreologie*. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2197-1., s. 96

<sup>97</sup> srov. tamtéž, s. 96

<sup>98</sup> srov. MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

zdravé výživy a zdraví střevního mikrobiomu. Jedinec nezapomíná též na pravidelnou regeneraci a dbá na bezpečný sex. Další oblastí je psychický stav člověka, do kterého lze zařadit všechny psychické stavy, zvládání emocí a stresových situací, péči o duševní zdraví a relaxaci mysli. Oblast sociální je také důležitá a spadá do životního stylu, jedná se o kladné rodinné a přátelské vztahy, přítomnost sociální opory. Pracovní složka životního stylu zahrnuje vztahy mezi lidmi v pracovním prostředí, lze ji také zařadit pod oblast sociální. Kulturní oblast je charakteristická zaujetím jedince ke kultuře, což může být ovlivněno různorodými tradicemi států, politikou státu, materiálními podmínkami (finanční možnosti), které jedinec má. Nelze vynechat oblast environmentální, která narůstá na důležitosti, jelikož vliv životního prostředí je významný. Jde především o ekologické chování a udržování životního prostředí. Poslední oblastí je oblast duchovní, která směřuje k spirituálnímu rozvoji člověka.

V současném životním stylu, který je charakteristický rychlým tempem a tlakem na výkon jedince, však nacházíme nedostatky. Lidé ve snaze o zrychlení na sebe kladou vysoké nároky, nedostatek času vede k tomu, že se člověk odbývá ve správné zdravé výživě, způsob života je převážně sedavý, jelikož se lidé kvůli ekonomizaci času a sil přemísťují auty a jezdí výtahy a k těmto fenoménům se přizpůsobuje i celosvětový způsob života. Vyvinula se moderní technika, která omezuje fyzickou práci a technologie nám pomáhají jí nahradit. Toto odvětví je v neustálém rozvoji a rapidně se rozrůstá. Společnost nabízí rychlé občerstvení, obchody jsou plné polotovarů, aby lidé nemuseli pokrmy připravovat a ztrácet tím drahocenný čas. S touto stravou se však pojí snižování diversity střevního mikrobiomu a nárůst civilizačních onemocnění jako je diabetes 2. typu či kardiovaskulární problémy, narůstá také počet případů obezity, která s sebou nese další metabolická onemocnění, jejichž nejčastějším zástupcem je metabolický syndrom.

Narůstající tlak společnosti na výkon jedince je neúnosný, a jelikož chce člověk toto vypětí nějakým způsobem eliminovat, narůstá také počet závislostí – závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách, gamblerství apod. Pod tento fenomén lze zahrnout vše, co člověku utlumí jeho celodenní psychické vypětí. To se výrazně podepisuje na vnímané kvalitě života. Lidé se cítí přetížení a stále vzrůstá počet chorob, které jsou stresem podmíněny. Moderní společnost nabízí nespočetné množství zábavy, která je bez hlubšího rozvoje a cíle, což vede i ke zhoršení psychického zdraví a k útlumu v mezilidských vztazích. To vše vede k negativnímu ovlivnění jedince, jeho bezprostřednímu prožívání radosti a naplnění. *„Řešením není odmítnutí technického*

*pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy, energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty.*<sup>99</sup>

Obdobný pojem jako je životní styl používá též autor K. Honzík, který hovoří o životním slohu. „*Životní sloh je soustavou vzájemně vztažných životních forem, jimiž se projevuje život určité společnosti v určité životní společnosti.*“<sup>100</sup> Zdraví jedince může být ovlivněno dalšími determinanty. Mezi nejvýznamnější vnější determinanty řadíme genetiku, která má na zdraví vliv z 20 %, zdravotnickou péči, která se na zdraví jedince podílí 10 %, kvalita životního prostředí, v němž člověk žije, ho ovlivňuje z 20 % a životní styl, za který jsme odpovědní my sami, ovlivňuje zdraví jedince až z 50 %.<sup>101</sup> Teplý dále uvádí neovlivnitelné faktory, jako jsou pohlaví, věk a vrozené dispozice, které se na zdraví podepisují 5 %.<sup>102</sup> Životní styl je jedním z nejdůležitějších parametrů ovlivňujících kvalitu života. Kováč hovoří o kvalitě života jako o komplexním jevu, který je ovlivněn právě zdravotním stavem a vlivy environmentálními a společenskými, včetně vlastního individuálního prožívání života a s ním spojeného životního stylu, který se podílí na celkové životní spokojenosti.<sup>103</sup>

Důležitost spočívá již v rámci prevence – primární, sekundární a terciální. Je podstatné vytvářet ve společnosti takové podmínky, které by podporovaly zdravý rozvoj osobnosti. To vše prostřednictvím edukace dětí, mladistvých a dospělých, kteří budou své poznatky předávat dalším generacím. Primární prevence je především působení rodiny a školy, jelikož východiskem primární prevence je paralelní působení na děti a dospělé. Úsilím primární prevence je rozšíření možností volnočasových aktivit, které vedou k pohybu. Pohybové aktivity dětí pomáhají získat kladný vztah ke sportu, jsou přínosem pro vývoj dítěte a zabraňují rozvoji sociálně patologických jevů, např. kouření. Také eliminují stresové zatížení, které dítě může pociťovat. Lze tedy konstatovat, že primární prevence má snahu propojit výchovné působení pedagogů s posláním rodičů a vést dítě ke zdravému způsobu života. Sami pedagogové a rodiče by se však měli v této oblasti

<sup>99</sup> cit. MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8., s. 17

<sup>100</sup> cit. ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8., s. 50

<sup>101</sup> srov. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

<sup>102</sup> srov. KREJČÍ, M., *Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5., s. 47

<sup>103</sup> srov. KOVÁČ, D. (2001). *Kvalita života- naliehavá výzva pre vedu nového storočia*. Československá psychologie.45(1), s. 34–44.

edukovat. Sekundární prevence zahrnuje depistáž poruch zdraví a hledá optimální nápravná opatření. V rámci této prevence jsou tvořeny individuální programy, partnerské vztahy a socializace jedince zpět do společnosti. Terciální prevence se zabývá recidivou potíží. Rizikové faktory nesprávného chování vzhledem k vlastnímu zdraví je potřeba hledat ve všech oblastech lidského života, od rodiny až po širokou veřejnost. Problémové chování je odrazem toho, jaké negativní změny se odehrávají ve společnosti. Určitou roli také hraje nízká sociokulturní úroveň a nedostatečná mravní výchova.<sup>104</sup>

Shrneme-li výše uvedená fakta a tvrzení, je zřejmé, že je stěžejní věnovat pozornost již ranému vývoji, rozvíjet osobnost dítěte a formovat ji. Celý život je poté nezbytné nést odpovědnost za své zdraví. Jak již bylo zmíněno v úvodu této problematiky, názory autorů na životní styl se různí, ale podstata je stejná. Životní styl je významným ukazatelem kvality života.

### 3.1 Vztah spokojeného života a střevního mikrobiomu

*„Pro spokojený život je daleko důležitější pohodové trávení než geniální mozek.“<sup>105</sup>*

V současné době se výzkumníci stále více zabývají vztahem střevního mikrobiomu k našemu životu, jelikož se dostává do popředí, že střevní mikrobiom v našem těle ovlivňuje opravdu vše, ať už jde o onemocnění fyzického charakteru, ale i psychického. Pohlédneme-li i na česká spojení jako např. „leží mi to v žaludku, toto nestrávím, chutná mi život“, je patrné, že somatický systém s tím psychickým úzce souvisí a navzájem se ovlivňují a lidé to věděli již v minulosti. U některých jedinců je také patrné, že pakliže mají vysoký stres, může to vyústit až v defekační momenty, což opět snižuje kvalitu života. Tento trend je tedy stále aktuálnější.

Vědci se začali tomuto pojmu více věnovat ve 20. století a stále zřetelněji se ukazuje, že střevní mikrobiom hraje v organismu jednu z nejdůležitějších rolí. Ovlivňuje správný chod trávení, zpracování potravy a vstřebávání živin, má vliv na vývoj mozku, podporuje funkci imunitního systému a má vztah i k vývoji tělesné hmotnosti. Mozek a střevní mikrobiom spolu vzájemně komunikují, některé bakterie jsou schopné dokonce i produkovat neuropřenašeče. Trávicí systém je zodpovědný za vstřebávání nutričních složek z potravy, což je velice potřebné ke zdravému životu a hormonální rovnováze, až 80 % naší imunity je skryto ve

<sup>104</sup> srov. KREJČÍ, M., *Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5., s. 47–49

<sup>105</sup> cit. MUDr. HONZÁK R., *Střevní mikrobiom aneb duše v břiše*. In: Youtube [online]. Zveřejněno 28. 03. 2019 [vid. 12-12-2019]. Dostupné z: <<https://www.youtube.com/watch?v=gCL6eTT5F58&t=995s>>

střevě. Proto nesmíme opomenout, jak významnou roli v kvalitě života střevní mikrobiom hraje, a pokud nastane problém, kvalita života se snižuje.

Je důležité si vymezit, co si vlastně pod pojmem střevní mikrobiom máme představit. Střevní mikrobiom tvoří mikroorganismy, které osidlují naše střeva. Těchto mikroorganismů máme ve střevě 100 bilionů a tyto bakterie a mikroorganismy mají až 150x více genů, než je samotný lidský genom. Je tedy patrné, že tyto bakterie mohou působit epigeneticky.<sup>106</sup> Tyto mikroorganismy jsou naprosto zásadní pro normální fungování řady procesů v lidském organismu. Již starořecký lékař Hippokrates tvrdil, že „*každé onemocnění začíná ve střevech*“. Teprve až moderní věda získala možnosti, jak jej kvalifikovaně zkoumat, a proto se tímto tématem budeme zabývat i v této práci, neboť bylo zjištěno, že střevní mikrobiom významně ovlivňuje kvalitu lidského života. Mnoho vědeckých výzkumů upozorňuje na vztah mezi mikrobiomem a nadváhou až obezitou, poruchami imunity, alergiemi, únavou, změnami nálad a depresemi, diabetem 2. typu, kardiovaskulárními nemocemi, zažívacími obtížemi a také i zánětlivými onemocněními, jak již bylo zmíněno výše. Pakliže přihlédneme k tomuto faktu, je nezbytné o této problematice hovořit více. Pro účely této práce se zmíním pouze o základní tematice a problémech, které mohou v souvislosti se střevním mikrobiomem nastat a jak je můžeme ovlivnit ve snaze zkvalitnit náš život.

Pokud panuje v mikrobiomu nerovnováha, je pravděpodobné, že se zvyšuje propustnost střevního epitelu a hrozí riziko proniknutí patogenních látek do krevního řečiště. Tomuto jevu říkáme syndrom propustného střeva, tzv. „leaky gut“. Za mikrobiální nerovnováhu může nárůst škodlivých mikroorganismů, snížení prospěšných mikroorganismů či pokles celkové diverzity mikrobiomu. Narušit střevní mikrobiom mohou léky, zejména pak antibiotika, způsob života a stravování či různé nemoci. K výrazným změnám ve složení střevního mikrobiomu došlo při nárůstu civilizace. Civilizovaná populace se odklonila od přirozené stravy, dnešní strava je velice bohatá na jednoduché cukry, nekvalitní tuky, které se vyskytují především v průmyslově zpracovaných potravinách. Také se hojně konzumuje alkohol, dochází k významně nižší konzumaci vlákniny, což má negativní dopad na mikrobiom a tím pádem se mění rozlišení mikrobioty od původního složení. To vše ovlivňuje náš život, a proto bychom měli důsledně pečovat o to, abychom měli zdravé střevo a tím pádem vedli kvalitní život.

---

<sup>106</sup> srov. MUDr. HONZÁK R., *Střevní mikrobiom aneb duše v břiše*. In: Youtube [online]. Zveřejněno 28. 03. 2019 [vid. 12-12-2019]. Dostupné z: <<https://www.youtube.com/watch?v=gCL6eTT5F58&t=995s>>



Psychosomatik F. Alexander prohlásil, že „*střevo je nejzvučnější deska emocí*“. Na základě jeho tvrzení můžeme říci, že střevo je v podstatě náš druhý mozek. Střevo je spojeno s centrálním nervovým systémem bloudivým nervem, tudíž vše, co se děje ve střevech, mozek hned ví, přičemž tato osa je obousměrná. Centrální nervový systém a mikroby ve střevě spolu také vytvářejí chemické reakce, jako nejvýznamnější můžeme uvést molekulu serotoninu. Serotonin působí jako neurotransmitter přenášející v mozku signál a můžeme ho také nazvat „hormon štěstí“. Je významným faktorem ovlivňujícím naši náladu a kromě nálady ovlivňuje spánek a chuť k jídlu. Pakliže máme v těle optimální hladinu serotoninu, jsme šťastni, nízká hladina serotoninu naopak souvisí s poruchami nálad až s depresemi, což výrazně snižuje kvalitu života.

Faktorů ovlivňujících střevní mikrobiotu a její rozmanitost je celá řada. Řadíme sem především kontakt se zvířaty, životní prostředí, stravu a užívání léků. Význam střevních mikroorganismů pro člověka je tedy obrovský. Celá lidská střevní mikrobiota váží 1–2 kilogramy a je zastoupena přibližně 1 000 druhy. Toto číslo je skutečně velmi přibližné a u různých lidí se může velmi lišit, a to v rozmezí stovek až po více než 2 000. Toto číslo je velmi ovlivněno životním stylem člověka. Rozmezí střevního mikrobiomu je větší než celé lidské tělo a my jsme jen 10 % z celého těla, zbytek tvoří náš mikrobiom, a proto je tak stěžejním. Díky novým molekulárně genetickým metodám bylo zjištěno mnoho nových informací a věda pokročila. Ukázalo se, že největší podíl ve střevním mikrobiomu tvoří bakterie kmene Firmicutes a Bacteroidetes. Výzkumy uvádí, že vzájemný poměr těchto bakterií má úzký vztah k tělesné hmotnosti. Vědci potvrzují, že přemnožení bakterií kmene Firmicutes zvyšuje energetickou využitelnost živin, které člověk přijme potravou. Znamená to tedy, že při nevhodném poměru těchto dvou bakteriálních kmenů, ve prospěch vyššího podílu zástupců bakterií z kmene Firmicutes, dochází k postupnému nárůstu hmotnosti a horšímu shazování kilogramů. U člověka se zdravým mikrobiomem by se vzájemný poměr výše uvedených bakterií měl pohybovat v rozmezí 1,0 až 1,3. Čím je tento poměr vyšší, čím více bakterií rodu Firmicutes oproti Bacteroidetes, tím je vyšší predispozice k obezitě. Složení mikrobiomu štíhlého jedince a jedince s nadváhou až obezitou se tedy zásadně liší. Tento vztah je obousměrný, znamená to tedy, že zlepšení kvality mikrobiomu ovlivňuje snadnější redukci hmotnosti a vede ke zlepšení poměru těchto dvou bakteriálních kmenů. Pokud se ovšem člověk vrátí ke svému životnímu stylu, který praktikoval před tím, než svou hmotnost zredukoval, skladba mikrobiomu a jeho kvalita se opět zhorší. K ustálení střevního mikrobiomu dojde až po více než tři čtvrtě roce.

Regulovat imunitní procesy a procesy energetického metabolismu mají ve složení střevního mikrobiomu za úkol bakterie rodu *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*. U novorozenců je střevní mikrobiota tvořena až z 90 % rodem *Bifidobacterium*. Tyto probiotické bakterie jsou prospěšné především tím, že regulují zánětlivé procesy v organismu. A právě zánět organismus velice vyčerpává a odebírá mu potřebné živiny a tím snižuje kvalitu lidského života. Bakterie rodu *Lactobacillus* pomáhají udržovat imunologické pochody v organismu a udržují správné pH ve střevech. Bylo také zjištěno, že snižují propustnost střevního epitelu a tím i riziko proniknutí patogenních látek do organismu. Je tedy více než jasné, že zástupci těchto rodů jsou pro náš kvalitní život velmi důležití a měli bychom usilovat o jejich růst ve střevním mikrobiomu. Devastující vliv na střevní mikrobiom mají antibiotika, nevhodná strava, především průmyslově zpracovaná strava plná jednoduchých cukrů a také stres, jak již bylo řečeno výše.

První plný mikrobiom si přináší novorozenec od své matky, pakliže je porod přirozenou cestou. Porodními cestami dítě získá vše, co obsahuje vaginální mikrobiom matky, především bakterie rodu *Lactobacillus* a *Bifidobakterie*, které jsou pro tělo prospěšné, a jejich hladina by měla být vysoká. Jestliže se dítě narodí pomocí císařského řezu, je o řadu těchto látek ochuzeno a naopak může být obohaceno o nežádoucí bakterie pocházející z nemocničního prostředí. Takové dítě je mnohem náchylnější k rozvoji nemocí, alergií, ekzémů, a to vše kvůli narušení jeho imunity.<sup>107</sup> Skladba mikrobiomu se relativně stabilizuje u dětí do věku 3–5 let, avšak toto složení není konečné, jelikož ke změnám může dojít i v pozdějším vývoji života. Záleží tedy především na nás, jak o svůj mikrobiom budeme pečovat a zdali budeme podporovat růst prospěšných bakterií a zvyšovat jeho diverzitu i v průběhu celého života.

---

<sup>107</sup> srov. MUDr. HONZÁK R., *Střevní mikrobiom aneb duše v břiše*. In: Youtube [online]. Zveřejněno 28. 03. 2019 [vid. 12-12-2019]. Dostupné z: <<https://www.youtube.com/watch?v=gCL6eTT5F58&t=995s>>

## 4 Dospělost

Již ve starověku se kultura snaží rozdělit život jedince na různá období. Od 18. století začal chronologický věk sloužit k určování charakteristických rolí, které člověk během života přijímá.<sup>108</sup> V naší společnosti je jediným jednoznačně definovaným znakem dospělosti věk člověka, kdy se dosažením osmnáctých narozenin nabývá právní zletilosti. Znaky dospělosti lze definovat především pomocí znaků psychických, jako je jednání a vlastní rozhodování, převzetí vlastní odpovědnosti za svá rozhodnutí a za své činy a také očekávání od ostatních, která je potřeba naplnit. Sociální očekávání lze označit jako obecně platný normativ, který vymezuje čas k přijetí již výše uvedených sociálních rolí (např. uzavřít manželství, mít potomky apod.). Jedinci, kteří toto očekávání naplní, jsou společností lépe přijímáni. Toto načasování, které je podmíněno z významné části sociálně, nazýváme „sociální hodiny“.<sup>109</sup>

Z výše uvedeného vyplývá následující fakt:

- a) Věk je primární podmínkou vymezení dospělosti.
- b) Problém nastává v psychosociálním určení dospělosti – každý má jiné tempo zrání a psychické a sociální změny probíhají v různou dobu i v jednotlivých oblastech života jedince.<sup>110</sup>

Ve vývojové psychologii se období dospělosti dělí na tři etapy – mladá dospělost, střední dospělost a starší dospělost. Autoři se však neshodnou na přesném členění a věkovém rozpětí. Pro účely této práce budeme používat rozdělení dle V. Příhody:

1. Mladá dospělost – meztíma (20–30 let).
2. Období životní stabilizace (30–45 let).
3. Počátek involuce (45–60 let).

Podrobněji se budeme věnovat právě období mladé dospělosti, tedy obdobím mezi dvacátým až třicátým rokem života, jelikož v tomto věku se nachází většina vysokoškolských studentů.

---

<sup>108</sup> srov. SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-185-1., s. 21

<sup>109</sup> srov. JABOK – Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická: *Obecná a vývojová psychologie*. <https://www.jabok.cz/cs> [online]. Praha, 2016 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z: <[https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2019/V104/um/obecna\\_a\\_vyvojova\\_psychologie\\_-\\_prednasky/](https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2019/V104/um/obecna_a_vyvojova_psychologie_-_prednasky/)>, s. 1

<sup>110</sup> srov. tamtéž, s. 1

## 4.1 Raná dospělost

Psycholog Jeffrey Jensen Arnett hovoří o období mladé dospělosti jako o fenoménu „vynořující se dospělost“. Mladí lidé jsou dospělí po formální stránce, ale po stránce citové tomu tak není. Ve svém výzkumu, který byl proveden v Americe, zkoumal Arnett pět základních kritérií. Zkoumal identitu, jelikož mladí dospělí mnohdy neumí zodpovědět otázku, kdo jsou a co chtějí v životě dělat. Dalším bodem, kterým se Arnett zabýval, je nestálost, která se v tomto období projevuje životními změnami, přelétavostí ve vztazích, v pracovních pozicích a v zájmech. Charakteristickým pocitem pro toto vývojové období je pocit nejasnosti, pocit, že jsem „někde mezi“, nejistota panuje především v oblasti založení rodiny či zachování svobody, mladí dospělí stále pociťují, že ještě nejsou zcela zralí a zodpovědní za jiné osoby. Mladí lidé se snaží spíše o seberozvoj, budují nový život a kariéru, rozvíjejí své dovednosti, mají odpovědnost sami za sebe. Posledním kritériem je optimismus, jelikož lidé v tomto období mají víru v lepší život. Mladá dospělost je životním obdobím plným nadějí a naplňování životní smysluplnosti. Mladý člověk má mnoho času na to, aby svá očekávání a plány splnil a realizoval je, je otevřen všemu novému a v životě se dějí změny, které jsou pro budoucí život významné a ovlivňují směr, jakým se další roky života budou ubírat.

Arnett a jeho následovníci (Arnett, 2004; Badger, Nelson, & Barry, 2006) shrnuli vše, co by měl ideální dospělý splnit. Navrhli sedm kategorií kritérií. První z nich je kategorie nezávislosti, pod kterou spadá zodpovědnost za svá rozhodnutí, finanční nezávislost a odpoutání se od rodičů. Dalším bodem je vzájemná závislost (interdependence), která označuje navazování a následné udržování dlouhodobých vztahů. Třetí oblastí jsou přechody mezi rolemi, mezi které zahrnujeme usazení se, uzavření manželství a založení rodiny, ukončení studia. Dospělí by se také měli smířit s normami a nechovat se rizikově (například neúměrně užívat návykové látky), naopak by měli tyto normy akceptovat. Arnett do tohoto kritériálního výčtu řadí také biologické a chronologické přechody. Biologické přechody chápe jako schopnost mít děti a chronologickými přechody míní dosažení plnoletosti. Posledním kritériem je schopnost jedince zabezpečit chod domácnosti s dětmi. Mladý člověk je najednou hodnocen nejen sám sebou, ale i okolím, zejména staršími generacemi. Generace mladých lidí se tak stává terčem i pro média.<sup>111</sup>

---

<sup>111</sup> srov. LACINOVÁ, L., JEŽEK S., MACEK P., ed. *Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8400-1., s. 11

V tomto období je člověk ochoten přijmout vývojové úkony:

- a) profesní roli,
- b) stabilní partnerství (uzavření sňatku),
- c) založení rodiny.

Lidé toto období vnímají pozitivně i negativně, mají prostor pro seberealizaci a seberozvoj, osamostatnění se, volí si životní styl dle svého a jsou nezávislí. Avšak vidí v tom i značná negativa, která se pojí právě s osamostatněním se a s převzetím odpovědnosti za své činy a za svůj život. Na mladého člověka se najednou nabalí spousta starostí, které s sebou dospělý život nese. Jedná se především o nalezení bydlení, partnera, profese, uzavírání závazků vůči jiným lidem či institucím, což výrazně zasahuje do svobody jedince. Musí se naučit hospodařit s vlastními finančními prostředky, naučit se rozumně investovat a šetřit.<sup>112</sup>

Období mladé dospělosti se pojí s mnoha změnami v životě jedince. Macek uvádí důležité mezníky, které se nacházejí na cestě za dosažením dospělosti, kterými jsou věkové hranice. První hranicí je 18. rok života, kdy se adolescent z právního pohledu stává dospělým a má svá práva a povinnosti. Ve společnosti však tento věk většinou není spojován s dosažením „opravdové“ dospělosti, jak již bylo řečeno výše. Dále je důležitým bodem dokončení maturitního vzdělání, které u většiny lidí nastává v 19 letech. Následně ve věku 23–25 let končí i období vysokoškolského studia, kdy se jedinec profiluje a postupem času si vybírá své budoucí povolání.<sup>113</sup>

Dospělý člověk je více vědomý, osobnostně vyrovnaný a umí se realizovat. Nové role, které s sebou dospělost přináší, jsou však pro jedince v rozporu a člověk stojí před mnoha dilematy, která musí řešit. To formuje jeho osobnost a uvědomění si vlastních sil a kompetencí. Rozpor tkví především v jeho vnitřním nastavení. Od malička má člověk potřebu svobody a nezávislosti, ale zároveň je svoboda někým omezovaná. Naše svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého. To s sebou přináší jistá pozitiva i negativa. Vyrovnání se s těmito rozpory souvisí s osobními normami, které si utváříme během vývoje, a tyto normy jsou ovlivněny osobními zkušenostmi, které jsme nasbírali během cesty životem.<sup>114</sup> Mladý

---

<sup>112</sup> srov. JABOK – Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická: *Obecná a vývojová psychologie*. [online]. Praha, 2016 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z:

<[https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2019/V104/um/obecna\\_a\\_vyvojova\\_psychologie\\_-\\_prednasky/](https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2019/V104/um/obecna_a_vyvojova_psychologie_-_prednasky/)>. s. 1-2

<sup>113</sup> srov. MACEK, P. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-348-X., s. 93

<sup>114</sup> srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5., s. 14

dospělý se může sám rozhodnout, zda naučené vzorce chování, které v sobě má zakódované, bude dále praktikovat a zda normy, které má vštípené, bude akceptovat či si vytvoří své vlastní normy. Rozhodnutí jsou tedy důležitým mezníkem a některá z nich mohou být nevratná (např. rodičovství). Mohou se výrazně lišit od očekávání okolí a od role, kterou by jedinec měl v tomto věku přijmout. Očekávání se liší i napříč pohlavími – od mužů se očekává větší racionalita a dominance a od žen naopak větší přizpůsobivost a submise.<sup>115</sup>

Shrneme-li vše, co je charakteristické pro dospělost, můžeme ji definovat určitými rysy:

1. Produktivita. Práce dává smysl a jedinec je díky ní soběstačný. Může také jít o studenta připravujícího se soustavně na své pracovní uplatnění (např. studiem na vysoké škole). Pracovitost, bez absencí v práci.
2. Schopnost pracovat v kolektivu bez konfliktů, přizpůsobivost, poskytnutí pomoci.
3. Samostatnost v pořizování si osobních věcí.
4. Vypěstlost v jednání při práci či ve studijních záležitostech. Situace řeší bez přehnaného afektu a zdůrazňování pozornosti na svou nezávislost.
5. Realista. Budoucí plány jsou v souladu se zájmy jedince.
6. Samostatné bydlení (tzn. mimo obydlí rodičů). U rodičů se cítí jako host, pokud má své vlastní bydlení. Pakliže to není možné, má v bytě rodičů své osobní území, které je jasně ohraničené.
7. Schopnost trávit čas o samotě či s blízkými přáteli, s rodiči tráví čas minimálně z důvodu nedostatku času.
8. Tendence k dlouhodobému vztahu (heterosexuálního či homosexuálního).
9. Cílevědomé rozšiřování informovanosti o prostředí, v němž pracuje a žije.
10. Aktivní péče o štěstí své rodiny, kamarádů a společnosti.<sup>116</sup>

---

<sup>115</sup> srov. VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5., s. 35–38

<sup>116</sup> srov. ŘÍČAN, P., *Cesta životem*. Praha: portál 2004, ISBN 80-7367-124-7., s. 230–231

## 4.2 Význam studia a raná dospělost – vysokoškolský student

Osobnost vysokoškolského studenta se liší od tradičního chápání mladé dospělosti. Velký sociologický slovník (1996) tuto dobu života charakterizuje jako předstupeň profesní pozice a „*zároveň jako dočasnou příslušnost k vnitřně značně variabilní skupině, reprezentující stále větší část mládeže*“. Vývojová psychologie řadí vysokoškolské studium do tzv. „*vynořující se dospělosti*“, jelikož tito lidé stojí na okraji mezi adolescencí a profesním postavením. Konečný (1998) rovněž upozorňuje na fakt, že vysokoškolákům je věnována menší pozornost, jelikož je to právě ono období na přechodu mezi vývojovými stadii. Tento jev můžeme odůvodnit tím, že na vysokých školách se pohybuje pouze část populace mladých dospělých, a tudíž tvoří specifickou skupinu.<sup>117</sup>

Vysokoškolský život s sebou přináší také přijetí různých rolí, které jsem již zmínila výše. Vašutová zkoumá studenta v následujících rolích:

- student jako osobnost – jedinec jako individualita se svými právy a povinnostmi,
- student jako učící se jedinec – jedinec s určitým intelektem a zájmy,
- student jako klient – konzument vysoké školy jako instituce, od které očekává přípravu na svou budoucí profesi.<sup>118</sup>

Pro tuto práci jsou stěžejní skupinou studenti vysokoškolského studia denního, jelikož tvoří ze sociologického hlediska významnou subkulturu. Tito jedinci prochází intenzivním rozvojem, během něhož musejí plnit mnoho vývojových úkolů zároveň, hledají své vlastní já, resp. rozšiřují si pohled na své vlastní já, hledají svou identitu a zároveň se rozvíjí v oblasti intimity. Jedná se o věkové období mezi 19–26 lety, což je přesně ten zásadní vývojový přelom adolescence a rané dospělosti, ale jelikož je studium většinou stálou náplní času jedinců, řadíme tuto skupinu mezi specifické. Studenti jsou ovlivňováni prostředím, v němž žijí, především akademické prostředí má výrazný vliv na osobnost studenta, jelikož zde tráví největší část svého dne, a také skupinou, kterou jsou obklopeni v rámci školy a mimo ni, např. pokud bydlí na vysokoškolských kolejích.<sup>119</sup>

---

<sup>117</sup> srov. KONEČNÝ, J., *Psychologické aspekty sebevýchovy vysokoškolských studentů*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1989.

<sup>118</sup> srov. VAŠUTOVÁ, J., *Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-100-1. s. 158

<sup>119</sup> srov. PhDr. JOSÍFÍKOVÁ, J. *Úspěšnost a spokojenost vysokoškolského studenta a jejich souvislost s osobnostními faktory a zvládacími strategiemi* [online]. Olomouc, 2013 [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: <[https://theses.cz/id/0lsyl2/Disertan\\_prce\\_PhDr.\\_Jitka\\_Josfkov.pdf](https://theses.cz/id/0lsyl2/Disertan_prce_PhDr._Jitka_Josfkov.pdf)> Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Doc. Josef Konečný, CSc., s. 11

### 4.3 Role partnera v rané dospělosti

V období rané dospělosti hledá jedinec svou identitu, která je hlavní složkou vývojového období adolescence. Když člověk nalezne sám sebe a to, co vlastně chce, pak je možné navázat intimní vztah s někým dalším. Vývojové období mladé dospělosti charakterizuje Erikson (1969) jako vhodné k nalezení intimního partnera, se kterým bude člověk žít další život. Očekává se také uzavření manželství, ale prvotní krok k tomu je nalézt právě vhodného partnera. V dnešní společnosti se věková hranice, kdy lidé uzavírají manželství, stále posouvá nahoru. Spíše se upřednostňuje nesezdané soužití. I přesto hraje partner v životě mladého jedince bezpochyby velkou roli, jedinec je schopen vytvořit důvěrný vztah, přijmout druhého i s jeho chybami a nestydí se před ním přiznat chyby své. Posunutí věkové hranice a neuzavření sňatku umožňuje mladým dospělým experimentovat a zachovávat nezávislost. Říčan upozorňuje na fakt, že v tomto věkovém období se pojem intimita nespojuje s monogamií a věrností, ale hojněji převažuje polygamie, která je charakteristická spíše pro adolescenty.<sup>120</sup> Autor dále tvrdí, že není možné, aby každý intimitu dosáhl. „*Kdo nedorostl k intimitě, však často strádá, aniž by něco postrádal.*“<sup>121</sup> Oblast eroticko-sexuálních vztahů je nejčastějším zdrojem psychických problémů u vysokoškoláků. Tato oblast ovlivňuje studium i celý život. Příčinou těchto problémů může být změna prostředí, v němž se student nachází. Většinu času tráví mimo rodinný kruh a to může vést k rozvoji pocitu nevděku a zklamání. Až 80 % vysokoškolských studentů vyhledá odbornou pomoc vysokoškolské poradny, která působí jako prevence nežádoucích společenských jevů.<sup>122</sup>

Navazování intimních vztahů v dospělosti úzce souvisí s předchozími zkušenostmi v adolescenci. Jedinci, kteří měli v 16 letech více milostných partnerů, v dospělosti vykazovali negativní hledisko v porovnání s jedinci, kteří měli méně zkušeností, ale jeden hlubší vztah. Tito jedinci vykazovali v dospělosti lepší partnerské soužití. Uměli s partnery lépe komunikovat, řešit konflikty a zvládli o svého partnera pečovat a podpořit ho. Můžeme tedy tvrdit, že romantické vztahy v adolescenci mají vliv na utváření vztahů v dospělosti.<sup>123</sup> Lásky je důležitá pro všechna vývojová období, záleží však na jejím pojetí. Vztahy mají vážnější charakter a delší trvání v období mladé dospělosti a jedinec se rozhoduje, zda je to

<sup>120</sup> srov. ŘÍČAN, P. (2004) *Cesta životem*. Praha: portál 2004, ISBN 80-7367-124-7, s. 241

<sup>121</sup> srov. tamtéž, s. 241

<sup>122</sup> srov. KOHOUTEK, R. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-7204-087-1., s. 4

<sup>123</sup> srov. MADSEN, S. D., & COLLINS, W. A. The Saliency of Adolescent Romantic Experiences for Romantic Relationship Qualities in Young Adulthood. *Journal of Research on Adolescence* [online]. 2011, 21(4), 789-801 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x. ISSN 10508392. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x>



partnerství na zbytek života. Lidé společný vztah různě testují, například zkouší společně bydlet. Tato vývojová etapa končí rozhodnutím, zda je volba partnera trvalá ve všech aspektech, a pokud je, partneři se snaží vytvořit zázemí pro budoucí rodinu.

#### 4.4 Zaměstnání

Mladá dospělost je startovacím obdobím i v oblasti zaměstnání. Jedinec zažívá první pracovní styk na částečný či plný úvazek. Je to nová zodpovědnost a závazek, který je odlišný od případných brigád, které měl člověk v minulosti. Ženy se v tomto období navíc musí rozhodovat, zda upřednostní roli matky či profesní kariéru. Zaměstnání je zdroj stálého finančního příjmu, který jedinci nezbytně potřebují k tomu, aby mohli začít svůj vlastní život, a naplnit tak své očekávání osamostatnění se od rodičů. Jak již bylo zmíněno výše, lidé se v tomto období hledají v různých oblastech, čímž touží poznat vlastní identitu. Dle Arnetta je vybírání profese jistým způsobem zkoumání vlastní identity a seberealizace. Mladí lidé přemýšlí, zda je jejich práce uspokojuje, jsou-li v ní dobří, zda je naplňuje a baví a budou-li v ní chtít dlouhodobě zůstat. Stejně tak se děje i u vysokoškolských studentů v rámci jejich výběru oboru, který studují. Stává se, že lidé svoji práci několikrát změní, zkouší různé pozice a typy prací. Taktéž se mění i studované obory. Jedinec zkouší, u kterého zůstane a dokončí studium s výhledem do budoucna, že se tomuto oboru bude věnovat v zaměstnání a bude se moci realizovat. Mnoho studentů i během studia změní svůj názor a uvažování, avšak stále zůstávají s otevřenou hlavou a přijímají nové možnosti.<sup>124</sup> Nejnižší nezaměstnanost mladých lidí je právě ve skupině vysokoškolsky vzdělaných lidí. Média zjistila nový fenomén, který se pojí s nástupem mladých lidí do práce. Stoupá pracovní fluktuace mezi mladou generací dospělých. V České republice se hromadí absolventi, kteří vydrží v práci maximálně rok, a média tedy nazývají tuto generaci jako „zbrklou“.<sup>125</sup>

Stálé změny mohou souviset také s neustálým chtíčem uspokojovat své psychické potřeby. Vágnerová uvádí několik příkladů, které může profesní role uspokojit, a to potřebu získání nových zkušeností, rozvoje kompetencí a změny. Potřeba sociálního kontaktu – v pracovním kolektivu má člověk možnost styku s novými lidmi a někam patří. Potřeba seberealizace – jak již bylo zmíněno výše, mladý člověk touží po uplatnění a prosazení svých

---

<sup>124</sup> srov. ARNETT, J. J., *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist* [online]. 2000, **55**(5), 469-480 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469. ISSN 1935-990X. Dostupné z: <<http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0003-066X.55.5.469>>

<sup>125</sup> srov. LACINOVÁ, L., JEŽEK S., MACEK P., ed. *Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8400-1., s. 14

dovedností. Potřeba nalezení smyslu života – v práci vidí smysl a naplnění. Potřeba samostatnosti a nezávislosti – finanční ohodnocení práce pomůže k osamostatnění se od rodičů. Poslední potřeba je potřeba otevřené budoucnosti – díky zaměstnání může jedinec kariérně růst a dále budovat svůj rozvoj.<sup>126</sup>

Profese je tedy důležitým prostředkem pro dosažení jedincových cílů, každý si v ní nalezne ten svůj. Charakteristické je především ekonomické zajištění a rozvoj osobnosti díky práci, kterou jedinec dělá.<sup>127</sup>

Také autoři Sampson a Laub zmiňují, že práce je pro mladé lidi zdrojem sociální kontroly a stability, kterou dříve spatřovali ve škole, která pro ně byla stabilním prostředím před nástupem do práce.<sup>128</sup> Na základě výše uvedených tvrzení můžeme říci, že role mladého dospělého v zaměstnání je důležitým mezníkem v jeho životě, je to prostředek k dosažení samostatnosti a nezávislosti. Sběr pracovních zkušeností může jedinci pomoci k nalezení vlastní identity, k získávání nových příležitostí, ve schopnosti dodržovat závazky a normy a představuje start pro budování kariéry.

#### 4.5 Hospodaření s časem a jeho využití

Využití volného času je dáno do jisté míry strukturou sebevýchovy. Utváření a rozvíjení zájmů je pro člověka příležitost, kde se může realizovat a optimálně sladit své zájmy s těmi společenskými. Zahrnujeme zde i osvojení správného životního stylu, především předcházení patologickému chování.<sup>129</sup> Volný čas je něco jako hodnota, kterou musí jedinec cenit, jelikož je jeho časová dotace mnohdy nedostatečná, a to, jakým způsobem tento čas využije či kolik ho má, velmi ovlivňuje celkovou kvalitu života. Vnímání hodnot se v posledních dvaceti letech změnilo. Generace, která vyrostla v hojnosti, si hodnotu volného času přivlastnila velmi jednoduše v porovnání s válečnou a poválečnou generací. Dnešní mladí lidé využívají svůj volný čas k volnosti, zábavě a mnohdy také k lenosti. Přihlédneme-li ke zvyšující se pracovní zátěži, může být lenost brána jako obhajoba mladých dospělých.<sup>130</sup> Volný čas plní určité funkce, vzdělávací dokument Bílá kniha rozděluje tyto funkce na

---

<sup>126</sup> srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie, 2. díl*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISNB 978-80-246-1318-5., s. 49–50

<sup>127</sup> srov. tamtéž, s. 50

<sup>128</sup> srov. SAMPSON, R. J., & LAUB, J. H. (1990). *Crime and deviance over the life course: The salience of adult social bonds*. American Sociological Review, [online]. 55(5), 609-627. [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.2307/2095859. ISSN 00031224. Dostupné z: <<http://www.jstor.org/stable/2095859?origin=crossref>>

<sup>129</sup> srov. KOHOUTEK, R. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-7204-087-1., s. 38

<sup>130</sup> srov. OPASCHOWSKI, H., *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, © 2008. ISBN 978-3-531-91175-5., s. 275–276

výchovné, vzdělávací, kulturní, zdravotní, sociální a preventivní.<sup>131</sup> Je otázkou, zda mladí dospělí využívají benefity všech těchto funkcí a zda je ve volném čase nalézají, či ho vnímají pouze jako zábavu a lenost, jak již bylo zmíněno výše. Cílem společnosti by tedy mělo být edukování jedince a zejména dětí takovým způsobem, aby byla dosažena rovnováha mezi pracovním časem a časem volným i s přihlédnutím na okolnosti, které mohou bránit kvalitnímu trávení volného času (například handicap, finanční situace apod.). „*Volný čas vytváří prostor na sebevyjádření a seberealizaci člověka v souladu s jeho individuálními potřebami a zájmy, proto je neodmyslitelně spojený se životním stylem, se způsobem života.*“<sup>132</sup> Mladí dospělí preferují využívání různých možností, při kterých se mohou věnovat koníčkům a zájmům. Dnešní generace tedy preferuje bydlení v blízkosti centra, aby měla vše v potřebném dosahu.<sup>133</sup> Volný čas představuje důležitou část dne člověka. Jde jen o to, jak tuto část dne využijí mladí dospělí a především vysokoškolští studenti, kteří jsou vystaveni akademickému stresu.

Skupina vysokoškolských studentů se zcela liší od zmíněných standardních norem, právě z důvodu nadměrné fyzické i psychické zátěže. Vliv akademického stresu má také přímou souvislost s životním stylem studentů. Výzkum Weidnera et al. (1996) poukazuje na zhoršení kvality výživy jedince, eliminaci pohybové aktivity, zanedbávání péče o svou osobu, poruchy nálad, které mohou vést až k depresivním stavům, jež mohou mít za následek zvýšené užívání návykových látek.<sup>134</sup> Hospodaření s časem a plánování si dne tak, aby zbyl čas i na osobní volno, může být pro postmoderního člověka velmi náročné. Domnívám se tedy, že prostor pro volnočasové aktivity má velký vliv na subjektivní vnímání spokojenosti jedince a pro vysokoškolského studenta je dostatek volného času více než žádoucí.

#### 4.6 Autonomie (hledání sebe sama)

V dospělosti se člověk musí rozhodovat sám za sebe a musí přijmout zodpovědnost za svou osobu a své činy. Být dospělý znamená také uvažovat o sobě samém a mít své plány a cíle do budoucna. Člověk by si měl stanovit, co považuje v životě za důležité a kam by chtěl

---

<sup>131</sup> srov. Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha. Praha: Tauris, 2001. 98 s. ISBN 80-211-0372-8.

<sup>132</sup> cit. KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování a v pedagogické teorii a praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9. s. 185

<sup>133</sup> srov. LACINOVÁ, L., JEŽEK S., MACEK P., ed. *Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8400-1., s.13

<sup>134</sup> srov. WEIDNER, G., KOHLMANN, C.W., DOTZAUER, E., & BURNS L. R. *The effects of academic stress on health behaviours in young adults. Anxiety, Stress, and Coping*, Vol, 9(2), [online]. 1996, 9(2), 123-133 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1080/10615809608249396. ISSN 1061-5806. Dostupné z: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615809608249396>>

směřovat. Vývojová psychologie považuje vstup do dospělosti za shledání své vlastní identity a autonomie. Je tedy důležité si definovat, co to vlastně být autonomní znamená. Pod toto označení lze zahrnout náš vnitřní pocit, moc nad tím, co si člověk myslí a co koná, či nezávislost v oblasti financí, bydlení a syčení vztahových potřeb. Jedinec však žije životem společenským, a proto musíme tvrzení nezávislosti brát v kontextu společenských vztahů. Autonomie má tedy různá pojetí, která od sebe nelze snadno odlišit, jelikož se navzájem ovlivňují. Autoři Win Beyers a kolektiv (2009) rozlišili čtyři aspekty autonomie v období přechodu do dospělosti, jedná se o: emoční nezávislost na rodičích, která znamená, do jaké míry mladý dospělý dokáže přetransformovat svůj dětský vztah k rodičům a vnímá je jako rovnocenné partnery. Vedle toho autoři zmiňují aspekt pozitivního vztahu s rodiči, jež souvisí s emoční blízkostí a dostupností. Dalším aspektem je odcizení, které je charakterizováno jako pocit ochlazení vztahu s rodiči. Posledním aspektem je agence, což mladý dospělý prožívá jako nezávislost v postojích a rozhodování a je schopen stanovit si své vlastní cíle, bez ohledu na přání rodičů a blízkých. Během období vynořující se dospělosti se korelace propojenosti mezi všemi čtyřmi aspekty snižuje a s rodiči je možno navázat volnější a pozitivní vztah.<sup>135</sup>

V období mladé dospělosti je získávání autonomie a zaměření se na sebe podmínkou k tomu, aby člověk navázal budoucí vztahy s druhými, protože autonomii lze chápat také jako svobodu k vlastnímu rozhodování a vlastním cílům.<sup>136</sup> „Získávání a upevňování autonomie je v takovémto pojetí primárně zaměřeno na sebe.“<sup>137</sup>

Settersen (2005) hovoří o tom, že očekávání společnosti od mladých dospělých může výrazně ovlivnit proces osamostatnění se od rodičů. Vše záleží na tom, do jaké míry jsou rodiče zainteresováni do života jejich dítěte, tzn. zdali jsou ochotni ho podporovat materiálně i emocionálně. Pokud se rodiče podílí z velké části na zajištění mladého dospělého, může to být jeden z faktorů, proč se samostatnost oddaluje.<sup>138</sup> Tento jev byl pozorován též u vysokoškolských studentů.

Dle Levinsona (in. Egan, Cowan, 1980; Lemme 2002) je zásadní období mezi 17. a 22. rokem života, které je pro jedince charakteristické přechodem z adolescence do dospělosti. Dosažením 22. narozenin by se jedinec měl stát nezávislým a měl by se z něj stát dospělý.

---

<sup>135</sup> srov. LACINOVÁ, L., JEŽEK S., MACEK P., ed. *Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8400-1., s. 25-26

<sup>136</sup> srov. tamtéž, s. 28

<sup>137</sup> cit. ZIMMER-GEMBECK, M. J. & COLLINS, W. A. (2003). *Autonomy development during adolescence*. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds). *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 175–204). Malden: Blackwell Publishing

<sup>138</sup> srov. SETTERSEN, R., FURSTENBERG, F., RUMBAUT, R. (Eds), [online]. University of Chicago Press, 2005 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.7208/chicago/9780226748924.001.0001. ISBN 9780226748900.

Tomuto přechodnému období jsou připisovány základní charakteristiky. Jedná se o tzv. hraniční zónu („boundary zone“), která je plná otázek ve smyslu vlastní identity, a jedinec propojuje svoji dosavadní zkušenost s očekáváním, je důležité si uvědomit svou roli. V tomto období také jedinec mění či ukončuje své vztahy („termination or modification“) s blízkými osobami a institucemi. Lze sledovat různé fáze, které se vztahovými změnami souvisí: popření – v tomto momentě si jedinec nehodlá připustit fakt, že bude muset opustit život adolescenta a bude z něj dospělý se všemi právy, ale i povinnostmi. Další fází je vztek, který se může ukázat v důsledku přijetí nových životních rolí a výzev. Následující fází pojmenoval autor jako smlouvání, kdy si chce jedinec prodloužit období adolescence a odkládá povinnosti dospělého, které jsou s tímto obdobím spojeny. Poté máme fázi deprese, jež se projevuje jako důsledek nezvládnutých požadavků na jeho osobu, a poslední fází je přijetí, kdy si je jedinec vědom toho, že něco ztrácí, ale zároveň ho něco nového čeká a může něco nového získat. Jak již bylo zmíněno v dřívějších kapitolách, toto přechodné období je pro člověka plné otázek, které se týkají jeho postavení ve společnosti, toho, jaká bude budoucnost, upevňování identity. Díky zodpovídání těchto otázek má jedinec možnost nových náhledů na život, získává nové zkušenosti, jsou před ním otevřeny nové možnosti a otevírá se mu svět i v ostatních oblastech života. Dochází k přijímání nových závazků a směřování do budoucna, jedinec je cílevědomý a o své budoucnosti uvažuje, začíná se utvářet dospělá identita.<sup>139</sup>

---

<sup>139</sup> srov. EGAN, G., COWAN, A. (1980). *Moving into adulthood. Themes and Variations in Self-Directed Development for Effective living*. Monterey: Brooks/Cole

## 5 Empirická část

Tématem celé práce je uchopit problematiku kvality života u vysokoškolských studentů. V empirické části této práce se budu zabývat vnímáním kvality života u studentů vysoké školy. Mým cílem bylo vybrat vysokoškolské studenty a zjistit, jak vnímají kvalitu svého života.

### 5.1 Průběh výzkumu

Samotnému výzkumu předcházela výběr vhodných respondentů ke spolupráci a taktéž výběr vhodné metodiky vzhledem k cíli práce. Při výběru respondentů pro mě bylo hlavním kritériem, aby se jednalo o studenty, kteří studují na pedagogické fakultě prezenční formu studia. Před započítáním výzkumu bylo nutné provést pilotážní výzkum, díky kterému jsem se mohla seznámit s metodou SEIQoL. Cílem předvýzkumu bylo ověřit si etapy sběru dat a připravit si otázky na životní cíle, které by se mohly nejčastěji vyskytnout. Výhoda předvýzkumu pro výzkumníka je taková, že má příležitost si výzkum nejdříve vyzkoušet, seznámí se s úplností, má přehled, jak bude vypadat analýza sebraných dat.

Poté následoval samotný výzkum, nejprve jsem vybrala vhodnou vysokou školu ke spolupráci. Vzhledem k místu mého bydliště jsem zvolila Jihočeskou univerzitu. Poté následoval výběr vhodných studentů, kteří budou ochotni na výzkumu spolupracovat a splňují mnou zadaná kritéria. Nakonec jsem vybrala obor Výchova ke zdraví. Výzkum probíhal v období, kdy byla na celou Českou republiku uvalena karanténa kvůli koronaviru. Kontakt s respondenty jsem tedy navazovala za pomoci telefonické komunikace a následně online setkání pomocí videohovoru. Během telefonických spojení jsem studentům vysvětlila účel setkání a název mé práce. Při online setkání jsem respondentům elektronicky zaslala prázdný záznamový arch (viz příloha č. 2), do něhož zaznamenávali své životní cíle. Nejprve bylo nutné respondenty informovat ve třech krocích, které uvádí Křivohlavý. V prvním kroku tedy bylo nutné zdůraznit, aby se dotazovaní zamysleli nad tím, čeho si v životě nejvíce cení a stanovili si pět nejdůležitějších oblastí jejich života. Těchto pět oblastí poté bylo nutné ohodnotit pomocí procent. Vysvětlila jsem tedy respondentům, aby od 0 % do 100 % ohodnotili míru spokojenosti s danou oblastí. Uvedenou hodnotu v % zaznamenávali respondenti do pravého sloupce tabulky s označením „míra spokojenosti“. Poté bylo stěžejní určit, jakou důležitost respondent stanoveným životním cílům přikládá, přičemž všech pět oblastí tvoří 100 %. Je tedy úkolem dotazovaného rozdělit těchto 100 % mezi uvedených pět

životních cílů.<sup>140</sup> Na závěr výzkumu jsem studenty poprosila, aby na úsečce zobrazili svoji absolutní spokojenost se životem, přičemž levá strana značí naprostou nespokojenost a pravá naprostou spokojenost. Tyto oblasti včetně jejich ohodnocení a zaznamenání celkové míry spokojenosti následně respondenti zaznamenali do formuláře a poslali ho vyplněný zpět. Poté jsem vedla s respondenty individuální rozhovory pro doplnění informací. Pro rozhovory jsem si předem připravila 5 otázek, které jsem chtěla v jisté formulaci položit všem respondentům. Témata otázek vyplynula z pilotáže. Volila jsem také individuální otázky, které mi pomohly zjistit více informací o každém respondentovi. Průměrná doba jednoho rozhovoru byla 20 minut. Respondenty jsem požádala, zda bych si mohla rozhovory nahrávat, všichni souhlasili. Následně jsem si rozhovory znovu pouštěla a přepisovala je do elektronické podoby, již jsem ponechala bez stylistických a jazykových úprav z důvodu zachování autenticity. Výzkumu se zúčastnilo celkem 9 respondentů, z toho 2 muži a 7 žen. Ve výsledcích dat jsou respondenti označeni číslicemi 1–9 z důvodu ochrany osobních údajů.

Dále jsem získaná data prezentovala v kapitole analýza dat. Tato analýza obsahuje hodnocení kvality života u vybraných studentů, hodnocení jednotlivých oblastí, které se ve výsledcích objevily. Zjištěné výsledky jsem porovnála mezi muži a ženami a následně i s ostatními studii. To vše je uvedeno v diskusi.

### **5.1.1 Charakteristika cílové skupiny**

Jako výzkumný soubor pro mou práci byli vybráni vysokoškolští studenti Jihočeské univerzity. Výběr jsem zvolila záměrný, založený na výběru respondentů pomocí určitého kritéria. Moje kritéria byla následující: student prezenční formy studia, fakulta pedagogická, jak již bylo zmíněno výše. Můj vzorek tvořili studenti pedagogické fakulty, konkrétně studenti prezenční formy studia třetího ročníku, obor Výchova ke zdraví. V rámci výzkumu je za studenta považován student vysoké školy, jenž je zapsán jako student denního prezenčního studia a jeho věk odpovídá věkové kategorii 19 až 26 let, což je stadium mladší dospělosti. Mou snahou bylo získat odpovědi na veškeré položky pramenící z metody SEIQoL. Vzhledem k věku respondentů jsem předpokládala, že všichni studenti budou schopni správně porozumět zadaným položkám a adekvátně na ně odpovědět. Domnívám se tedy, že vznikne vzorek s jistou vypovídající hodnotou, která může být podnětná pro ostatní průzkumy či pro pedagogy, kteří by mohli lépe pochopit vysokoškolské studenty a jejich vnímání.

---

<sup>140</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4. s. 246–247.

### 5.1.2 Metodika

Tato část diplomové práce byla zpracována metodou kvalitativního výzkumu. Typickou vlastností této metody je fakt, že můžeme doplňovat otázky a reagovat tak na situaci, která nastane během výzkumu.<sup>141</sup> Výzkumník má tedy možnost prozkoumat daný jev do hloubky a realitu zkoumá holisticky, tj. v celé její šíři.<sup>142</sup> Kvalitativní výzkum se snaží porozumět jevům, které zkoumá. Tento typ výzkumu se většinou provádí v prostředí, v němž se zkoumané fenomény reálně vyskytují. Zároveň musíme mít na paměti, že míra důvěry a otevřenosti zkoumaných respondentů má silný vliv na kvalitu získaných dat.<sup>143</sup>

Pro samotný sběr dat byla použita metoda SEIQoL. Tuto metodu vyvinuli autoři McGee, O'Boyle a Joyce, aby mohli vystihnout subjektivní vnímání pacientů v lékařském odvětví. Jejich studie se zabývá kvalitou života u zdravých lidí a pacientů s gastroenterologickými obtížemi.<sup>144</sup> Z českých autorů využili tuto metodiku například Vachková, Čermáková a Mareš, kteří se soustřeďují na kvalitu života u žen v období mateřství, či Zeman, který zkoumal kvalitu života u pacientů s Bechtěrevovou chorobou. Výzkumný koncept SEIQoL (The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life) je program, který hodnotí individuální chápání kvality života. Kvalita života dle této metody není všeobecně platná a přistupuje se k ní tak, jak ji subjektivně vnímá respondent.<sup>145</sup> Tato metoda je realizována formou polostrukturovaného rozhovoru. Respondent je požádán, aby uvedl pět životních cílů, které osobně považuje za nejdůležitější. Rozumíme tím cílově zaměřený podnět k aktivitě. Pro lepší pochopení lze respondentům položit otázku „Oč Vám v životě jde?“<sup>146</sup> U některých autorů jsou uváděny příklady konkrétních cílů, které respondentovi mohou pomoci s vyplněním údajů v případě, že ne zcela dobře chápe zadání. Jedná se nejčastěji o témata rodina, přátelé, zdraví, peníze apod. V této práci respondentům neuvádím žádné příklady, jelikož jsou to vysokoškolští studenti a měli by být natolik

<sup>141</sup> srov. HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Vyd. 2., Praha: Portál. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

<sup>142</sup> srov. MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-078-6. s. 44

<sup>143</sup> srov. ŠEĐOVÁ, K., ŠVAŘÍČEK, R. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, s.r.o., 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0., s. 76

<sup>144</sup> srov. MCGEE, H. M., CIARANA, O'BOYLE, HICKEY A., O'MALLEY K., C. R. B. JOYCE. Assessing the quality of life of the individual: the SEIQoL with a healthy and a gastroenterology unit population. *Psychological Medicine* [online]. 1991, **21**(3), 749-759 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1017/S0033291700022388. ISSN 0033-2917. Dostupné z: <[https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0033291700022388/type/journal\\_article](https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0033291700022388/type/journal_article)>

<sup>145</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ J., Měření kvality života objektivními ukazateli. In: *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. 629 s.

<sup>146</sup> srov. ZEMAN, M., 2008. *Koncept SEIQoL jako nástroj pro hodnocení kvality života*. Kontakt. 10(1), 140-149. ISSN 1212-4117., s. 143



edukování, aby zadání pochopili. Zároveň se chci také vyvarovat toho, aby jejich odpovědi byly zkreslené či mnou vsugerované. U každého z pěti uvedených životních cílů je uvedena míra uspokojení vyjádřená procenty. Dolní hranice je rovna 0 % a horní hranice je rovna 100 % s tím, že 0 % představuje nejnižší míru spokojenosti a 100 % nejvyšší míru uspokojení. Toto rozdělení nemusí v součtu tvořit 100 %. Dotazovaný tedy vyjádří pomocí procent, jak se mu daří daný cíl dosáhnout a jak je s tímto cílem spokojený. Následujícím krokem je vyjádření důležitosti daného životního cíle v rámci všech vyjádřených cílů. Dotazovaný má k dispozici 100 % a jde o to, jakou váhu pro respondenta daný cíl má. Dotazovaný tedy rozdělí 100 % mezi všechny životní cíle tak, aby součet byl roven 100 %. Na závěr respondent vyjádří celkovou míru spokojenosti s životem, která má obvykle formu tzv. VAS (Visual Analogous Scale), to nám umožňuje vidět na analogové škále vyjádření celkové míry životní spokojenosti. Lze ji také nazvat „teploměr spokojenosti s životem“. Jedná se o úsečku, na kterou dotazovaný zanele celkovou míru spokojenosti formou zaškrtnutí křížku, přičemž dolní hranice je 0 % a je označena jako úplná nespokojenost a horní hranice je 100 % a určuje úplnou spokojenost.<sup>147</sup> Vyhodnocení se provádí na základě získaných dat ze strukturovaného rozhovoru, což je podstata metody SEIQoL. Údaje z dotazníku vyhodnotíme tak, že u každého životního cíle násobíme jeho důležitost s mírou spokojenosti. Poté provedeme součet všech hodnot a vydělíme ho 100, aby se výsledek pohyboval v rozmezí od 0 (nejnižší možné hodnoty) do 100 (nejvyšší možné hodnoty). Výslednou hodnotu pak označujeme jako index kvality života (QL).<sup>148</sup> Je však nutné zdůraznit, že na výslednou hodnotu indexu kvality života mají uvedené konkrétní životní cíle nulový vliv. Zásadní je míra spokojenosti a důležitosti. Počítáme tedy s váženým průměrem, který následně porovnáváme s celkovým hodnocením kvality života.

Jak již bylo zmíněno výše, podstatou koncepce SEIQoL jsou záznamy z polostrukturovaných rozhovorů, které jsem se studenty uskutečnila, abych získala o vybraných životních cílech více informací. Odpovědi na mnou položené otázky byly obsáhlejší a konkretizovaly dotazovanou položku. Uveďme si příklad oblasti rodiny, kterou dotazovaný může charakterizovat jako přání usmířit se s jejími členy, založit prokreční rodinu apod.<sup>149</sup> Tento typ rozhovoru je nejrozšířenější formou interview, ale vyžaduje od výzkumníka náročnější technickou přípravu než standardizovaný rozhovor. U polostrukturovaného rozhovoru máme určené tzv. jádro interview, tj. minimální množství

<sup>147</sup> srov. ZEMAN, M., 2008. *Koncept SEIQoL jako nástroj pro hodnocení kvality života*. Kontakt. 10(1), 140-149. ISSN 1212-4117., s. 143

<sup>148</sup> srov. tamtéž, s. 144

<sup>149</sup> srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.. s. 246.

témat, které je nutno probrat. Na toto jádro se vrství další upřesňující otázky, které pomohou zodpovědět podrobnosti a mohou lépe vysvětlit domněnku dotazovaného.<sup>150</sup>

### 5.1.3 Cíl výzkumu

Hlavním cílem empirické práce je zjistit (pomocí metody SEIQoL), jaké je hodnocení kvality života u současných vysokoškolských studentů studujících na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity obor Výchova ke zdraví. Dále jsem si stanovila dva dílčí cíle práce a jednu výzkumnou otázku. Dílčími cíli jsou:

1. popsat kvalitu života vysokoškolských studentů,
2. zjistit, jak se liší jednotlivé životní cíle mezi studenty.

Vzhledem k stanoveným cílům jsem stanovila rovněž jednu výzkumnou otázku, která zní: Jak vnímají kvalitu života studenti vysoké školy Jihočeské univerzity?

## 5.2 Analýza dat

V souboru je tedy celkem 9 respondentů, z toho 2 muži a 7 žen, přičemž průměrný věk respondentů je 23,3 let. U vybraných osob jsem sledovala kvalitu života v období 3. ročníku bakalářského studia na vysoké škole, kterou jsem hodnotila pomocí metody SEIQoL. Index kvality života (QL) jsem vypočítala jako celkový součet výsledků součinů procentuálních hodnot, které daný respondent uvedl v dotazníku. Tento výsledek jsem vydělila stem, abych dosáhla vyjádření v procentech. Hodnota celkové spokojenosti byla odečtena z vizuální analogové škály (VAS). Poté jsem s respondenty vedla polostandardizované rozhovory, mé otázky vyplynuly z dat, které uvedli respondenti v pilotážím výzkumu. Poté jsem se individuálně doptávala jednotlivých respondentů, abych získala více informací o daném životním cíli. Závěrem jsem zjistila průměrný index kvality života všech dotazovaných a porovнала ho s průměrnou celkovou životní spokojeností (VAS) všech dotazovaných. Nejčastější životní cíle, které byly uvedeny, jsem dále představila v kapitole 6.1 a tyto cíle jsem vzájemně porovнала mezi jednotlivými respondenty. V kapitole 6.2 jsem komparovala zjištěné výsledky mezi muži a ženami a kapitola 6.3 porovνά zjištěné výsledky s jinými studii.

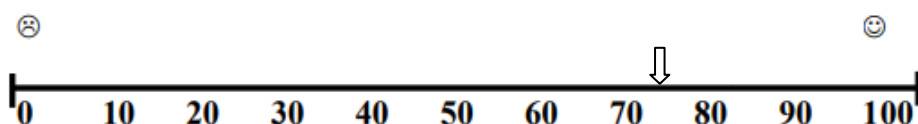
---

<sup>150</sup> srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístupy a metody v psychologickém výzkumu*. 3. vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4., s. 79

## Respondent č. 1

Žena, 24 let, 5 let studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
50 %	zdraví	70 %	3500
20 %	rodina	70 %	1400
10 %	peníze	70 %	700
15 %	klid	30 %	450
5 %	štěstí	30 %	150
			62



QL = 62 %
VAS = 73 %

### 1. Jako jeden z životních cílů jste uvedla zdraví, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdraví důležité?

„Hlavně ve smyslu prevence, chci být zdravá a fit babička. Teprve až když něco člověk ztratí, tak pozná, jak moc je to pro něj důležité. Sama se o své zdraví velmi zajímám a snažím se o něj pečovat, hlavně o to fyzické. Pravidelně sportuji, piju hodně vody a jím hodně vitaminů a minerálních látek.“

### 2. Jaké máte vztahy s rodinou?

„Řekla bych, že v pohodě. Rodiče bydlí daleko, takže se s nimi moc nevidám. Momentálně vnímám jako nejbližší rodinu svého přítele.“

### 3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?

„Vzhledem k tomu, že chodím i do práce, tak jsem se svou finanční situací celkem spokojená. Když bych to měla shrnout, tak jediné, za co utrácím, jsou náklady na bydlení a jídlo.“

### 4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?

„Moje označení životní spokojenosti ovlivnilo především to, že mám velmi málo volného času, jelikož je na mě valeno plno povinností, do toho všeho ještě řeším zdravotní problémy a dokončuji školu, což mě ve vnímání spokojenosti velmi omezuje.“

### 5. Co by muselo nastat, abyste uvedla 100 %?

„Myslím, že 100 % bych nemohla uvést nikdy, jelikož člověk stále hledá něco lepšího. Vyššího hodnocení bych dosáhla asi až budu zdravá, budu mít diplom v ruce a budu mít více volna na svůj osobní život a zažiju konečně klid.“

Doplňující individuální otázky:

- Uvedla jste také štěstí, co si pod tímto širokým pojmem představujete?

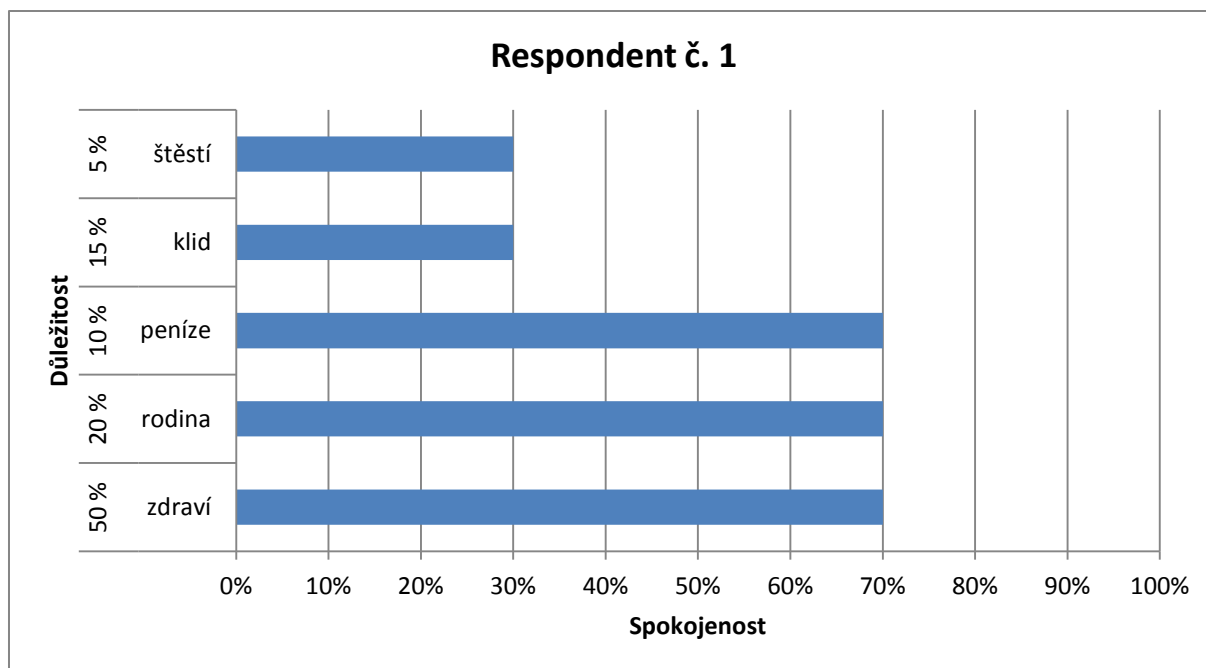
„Ani konkrétně nevím, štěstí vnímám jako takový ten spokojený pocit motýlků v břiše, který bych zase někdy chtěla zažít.“

- Klid je pro Vás důležitější než peníze, jak to?

„Jak se říká, peníze budou a my nebudem. A pokud budu mít v životě plno peněz a nedosáhnu vnitřního klidu, nebudu spokojená.“

- Nyní nemáte vnitřní klid?

„Moc ne, ale možná je to jen mojí povahou a obdobím školy a práce.“

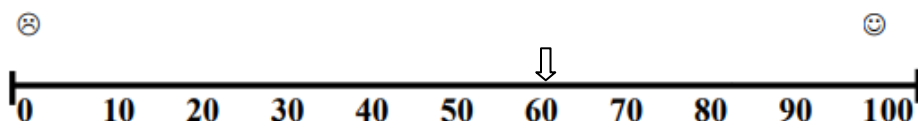


Graf č. 1 – výsledky respondenta číslo 1

## Respondent č. 2

Muž, 26 let, 7 let studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
30 %	udržovat kladné rodinné vztahy	90 %	2700
10 %	vystudovat VŠ	90 %	900
20 %	zdravý životní styl	70 %	1400
10 %	najít dobrou práci	10 %	100
30 %	být dobrým partnerem	85 %	2550
			77



QL = 77 %
VAS = 60 %

1. Jako jeden z životních cílů jste uvedl zdraví, resp. zdravý životní styl, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdraví důležité?

*„Nezakrňt. Aby měl člověk pravidelně nějaký aktivní pohyb. Součást i vhodná výživa. Nemusíme všechno přesně dodržovat, ale udržovat se, abychom se cítili dobře.“*

2. Jaké máte vztahy s rodinou?

*„Většinou vše v pořádku.“*

3. Jak vnímáte svoji finanční situaci? Narážím na Váš životní cíl najít si dobrou práci.

*„Je neuspokojivá, stále studuji.“*

4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udal tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?

*„Hodnotím 60 %, jelikož jsem se životem celkem spokojený, ale zároveň vím, že toho ještě musím mnoho zlepšit.“*

## 5. Co by muselo nastat, abyste uvedl 100 %?

*„K 100 % se dle mého názoru nikdy nedostanu, protože život nikdy není 100% úspěch. Vždy se jde zlepšovat.“*

### Doplňující individuální otázky:

- Je zřejmé, že vystudovat pro Vás není důležité, proč tedy tak dlouho studujete?

*„Protože se mi to nepodařilo vystudovat dříve.“*

- A proč jste se tedy rozhodl pokračovat ve studiu na vysoké škole?

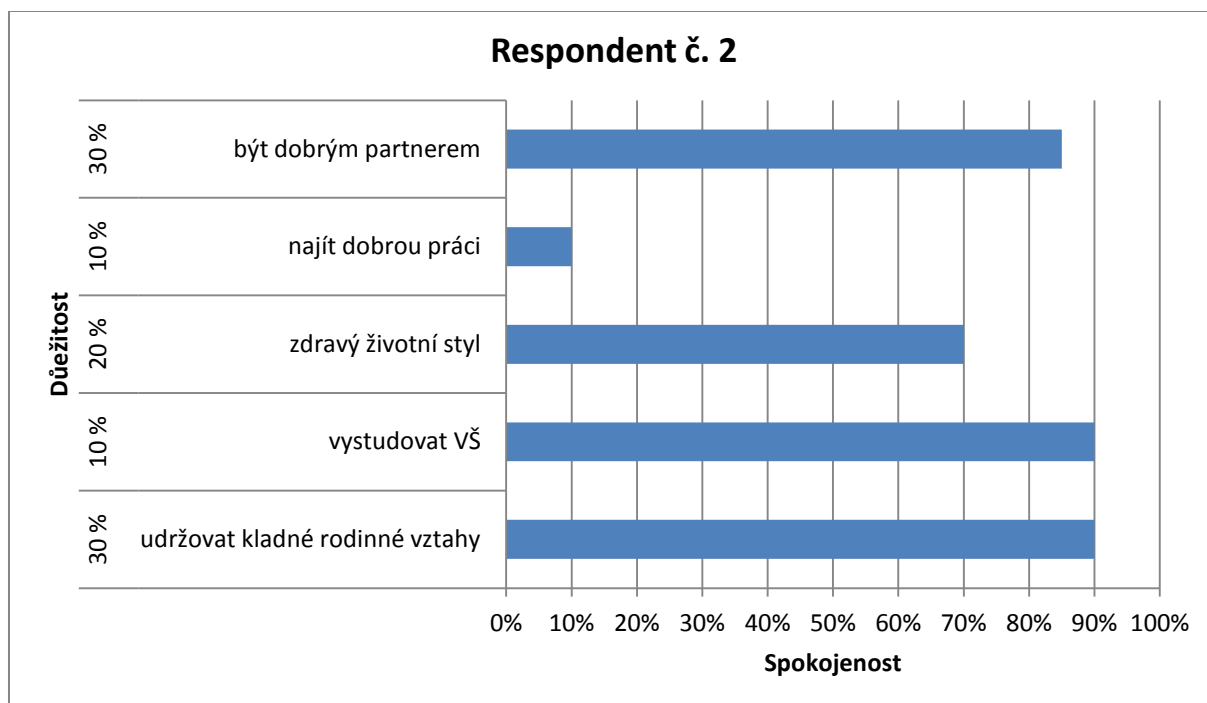
*„Protože jsem chtěl dosáhnout bakalářského titulu, protože si myslím, že mi pomůže k lepšímu ohodnocení v budoucí práci.“*

- Uvedl jste, že být dobrým partnerem je pro Vás stejně důležité jako rodinné vztahy, máte stálého partnera?

*„Ano, už 9 let.“*

- A uvažoval jste nad založením vlastní rodiny?

*„Ještě ne, protože studuju.“*

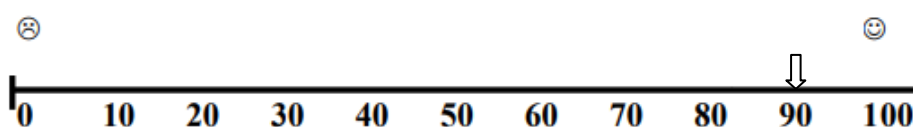


Graf č. 2– výsledky respondenta číslo 2

### Respondent č. 3

Žena, 25 let, 5 let studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
35 %	Zdraví	90 %	3150
25 %	Láska, rodina	80 %	2000
15 %	Zvířata, planeta	20 %	300
10 %	Svoboda	80 %	800
15 %	Sport	70 %	1050
			73



QL = 73 %
VAS = 90 %

1. Jako jeden z životních cílů jste uvedla zdraví, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdraví důležité?

„Zdraví je to, na čem staví každý z nás. Je to nejdůležitější životní potřeba, bez níž bychom nemohli stavět dál. O zdraví se vše opírá. Já konkrétně žiji zdravým životním stylem, denně sportuji, hodně piji – především čaj a vodu, alkohol průměrně konzumuji jen zřídka = 1 sklenička vína za dva měsíce. Trávím ráda čas venku. Jsem z 90 % vegan, občas mi ještě někdo někde napeče nějaký sýr. Jinak jen rostlinná strava. Spím min. 8 hodin denně. Na zdraví si stavím, je to můj životní styl. Jím i různé doplňky stravy – nyní kvůli koronaviru více, denně Solgar multivitamin a imunoglukan.“

2. Jaké máte vztahy s rodinou?

„Má situace není ideální. Jsem hodně samotářská, nepotřebuji příliš kontakt s okolím. Svou blízkou rodinu si ale bráním a stojím za ní. Nyní je pro mě mou největší rodinou přítel a náš kocour Vašík.“

3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?

*„Docela uspokojivou. Spíš ale kvůli tomu, že kvůli škole a práci nemám moc na nic jiného čas. Mým největším koníčkem je běh. Bydlím v nájmu, zatím ok. Do budoucna se chci určitě posunout.“*

**4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?**

*„Vím, že lidé na planetě se mají daleko hůř. Já se chovám k planetě ekologicky a k sobě s úctou. Tělo je schránka, ve které žijeme, a chci mít imunitu na to, abych cítila, že mé tělo je silné. Spokojená jsem, cítím se dobře, jsem zdravá. Jsem člověk, který se raduje z maličkostí. Nejsem negativní člověk. Když nejde o život, nejde o nic.“*

**5. Co by muselo nastat, abyste uvedla 100 % ?**

*„To nevím. To nikdo neví. 100 % je hodnota nereálná pro všechny, neboť každý si na něco stěžuje. A já nejsem výjimka.“*

**Doplňující individuální otázky:**

- Jaký máte tedy konkrétní cíl ohledně planety? Evidentně s tím nejste moc spokojená.

*„Třídít odpad, žít ekologicky, nejíst zvířata ani jejich produkty, jezdit maximálně na kole, nechci zatěžovat průmysl. Maximálně vše využít a neplýtvat věcmi, nekupovat zbytečnosti.“*

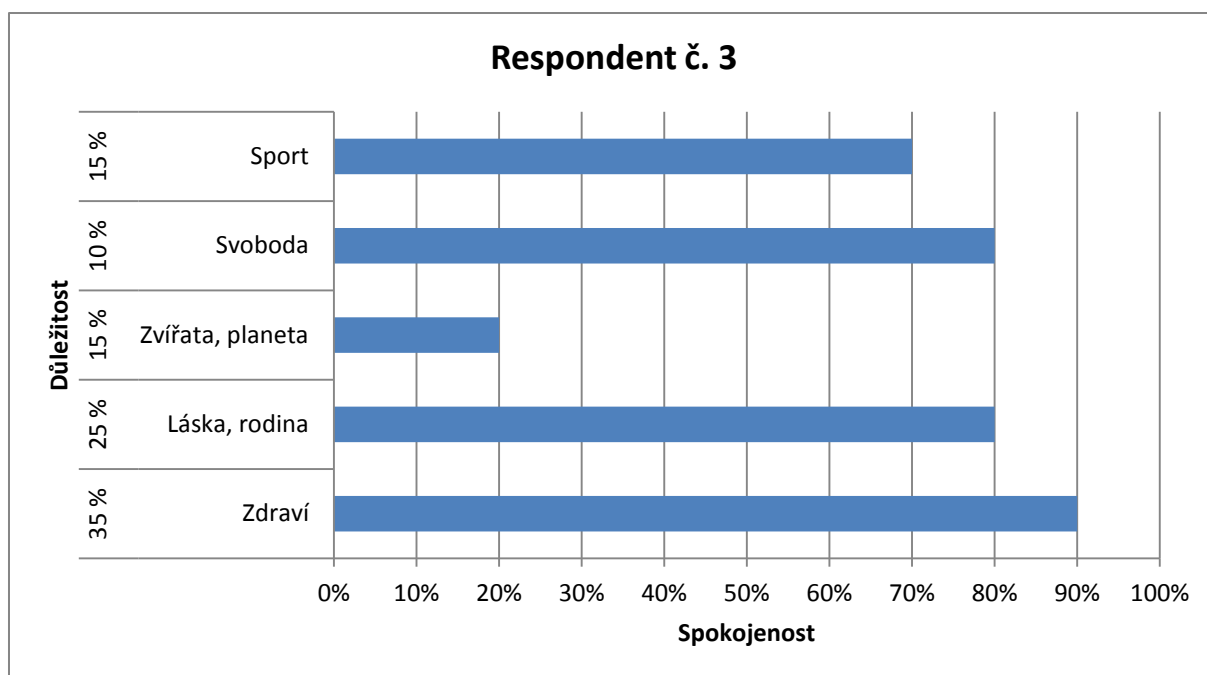
- Je něco, co pro to aktivně děláte? Zmínila jste ekologické chování, co si pod tím mám představit?

*„Můj cíl je inspirovat svým chováním ostatní, což se mi daří. Můj přítel nejí maso a je vegan, stejně jako já, i když já spíš z 95 %, protože občas mi do jídla někdo nacpe nějaký sýr nebo tak. Vajíčka jím občas, ale jen domácí, ale stejně je to tak celkově dvě vajíčka za měsíc.“*

- Vy jste mladá generace, myslíte si, že stejný názor mají i Vaši vrstevníci?

*„Je to tak 50/50, lidé, kteří jsou mi blízcí, tak ano. S ostatními se o tom radši nebavím, hodně mi to vadí. Nemám sílu se hádat třeba se šéfem, že by neměl pít mlíko a jíst maso každý den, není to vhodné. Hodně mých známých mě za to obdivuje a hodně lidí mě tím také obtěžuje. Mám svoje názory, které nikomu nenutím, ale když se mě někdo zeptá, tak si myslím, že se umím obhájit.“*



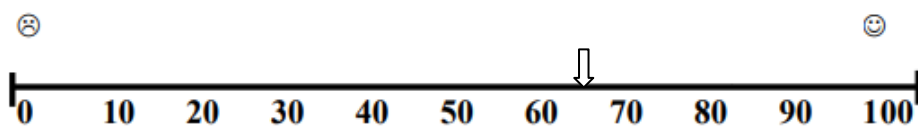


*Graf č. 3 – výsledky respondenta číslo 3*

#### Respondent č. 4

Žena, 23 let, 3 roky studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
20 %	rodina	90 %	1800
30 %	vystudovat	90 %	2700
20 %	zdravý životní styl	60 %	1200
10 %	dobrá práce	20 %	200
20 %	být dobrým partnerem	85 %	1700
			76



QL = 76 %
VAS = 65 %

**1. Jako jeden z životních cílů jste uvedla zdravý životní styl, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdravý důležitý?**

*„Snažím se o svoje zdraví pečovat, abych byla v psychické i tělesné pohodě. Snažím se mít vyvážený jídelníček a aspoň 2x týdně nějaký pohyb. Posiluji i svoji imunitu například otužováním. Myslím si, že o svoje zdraví pečuji dobře, nebývám skoro vůbec nemocná. Když bych to měla shrnout, tak zdraví je pro mě na prvním místě, chtěla bych dosáhnout toho, že se dožiju vysokého věku a nebudu mít ve stáří velké zdravotní problémy.“*

**2. Jaké máte vztahy s rodinou?**

*„Musím říct, že v rodině mám opravdu dobré vztahy. Pocházím z velké rodiny, mám hodně příbuzných a se všemi se snažím udržovat kontakt a vědět, jak se jim daří. V naší rodině neprobíhají žádné vážné konflikty.“*

**3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?**

*„Ještě studuji, takže stálý příjem nemám. Chodím na brigády, jak jen můžu, většinou celé léto trávím na brigádách. Myslím si, že se v životě dokážu finančně zabezpečit.“*

**4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?**

*„Jsem spokojená ve škole, daří se mi zatím, tak jak si přeji. Rodinné vztahy mám výborné, snažím se pečovat o svoje zdraví a psychickou pohodu. Mám kolem sebe dost přátel, na které se můžu spolehnout. Dokážu si vydělat peníze a snažím se žít naplno.“*

**5. Co by muselo nastat, abyste uvedla 100 % ?**

*„Musela bych mít jistotu, že budu mít zaměstnání, které mě bude naplňovat. A momentálně nemám stálého partnera, kdybych ho měla, uvedla bych asi 100 %.“*

**Doplňující individuální otázky:**

- Se studiem jste hodně spokojená, hodláte v něm pokračovat?

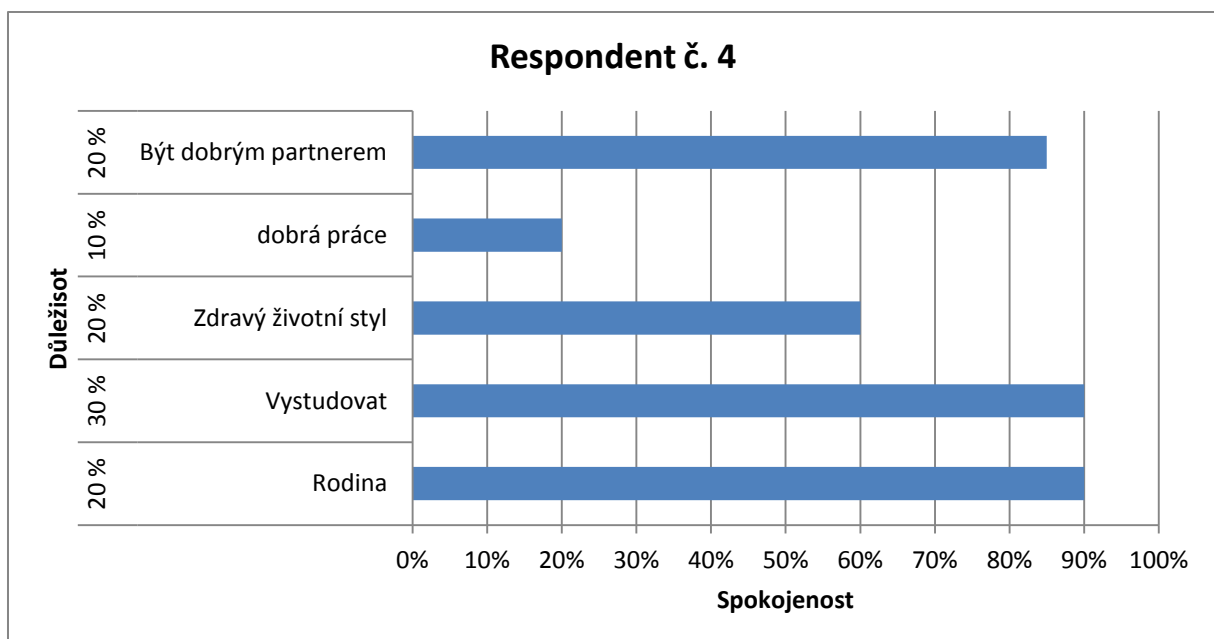
*„Ano, se studiem jsem hodně spokojená a hodlám navázat na Mgr.“*

- Je obor, který nyní studujete, něco, čemu byste se chtěla věnovat v profesním životě?

*„Ano, chtěla bych se věnovat nutriční terapii a pracovat s dětmi.“*

- Najít si dobrou práci jste hodnotila nejméně, z jakého důvodu?

*„Zdraví a dobré vztahy, jak rodinné, tak partnerské jsou pro mě asi přeci jen důležitější. Ale samozřejmě bych si přála, aby mě práce naplňovala a byla bych finančně zabezpečena.“*

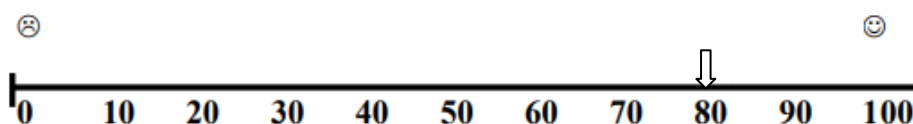


Graf č. 4 – výsledky respondenta číslo 4

## Respondent č. 5

Žena, 22 let, 3 roky studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
40 %	kladné vztahy s rodinou	90 %	3600
1 %	vystudovat VŠ	90 %	90
20 %	zdravý životní styl	80 %	1600
9 %	najít dobrou práci	60 %	540
30 %	partnerství	90 %	2700
			85,3



QL = 85,3 %
VAS = 80 %

1. Jako jeden z životních cílů jste uvedla zdravý životní styl, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdraví důležité?

*„Důležité z hlediska toho, aby se člověk cítil dobře, vypadal dobře a předcházel různým onemocněním.“*

2. Jaké máte vztahy s rodinou?

*„Řekla bych, že dobré.“*

3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?

*„Řekla bych, že dobře.“*

4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?

*„Myslím si, že když je člověk zdravý a má zajištěné věci potřebné k životu, má přátele a rodinu okolo sebe, nemůže nebýt spokojený.“*

### 5. Co by muselo nastat, abyste uvedla 100 % ?

*„Zrovna mě přesně nenapadá, co by to mělo být za určitost, ale kdybych měla dát tuto hodnotu, určitě by to muselo být něco, co by se promítlo i na mém životě a celkově. Něco, co se člověku neděje každý den, ale jen výjimečně.“*

#### Doplňující individuální otázky:

- Bylo pro Vás studium vysoké školy důležitější na začátku studia než nyní?

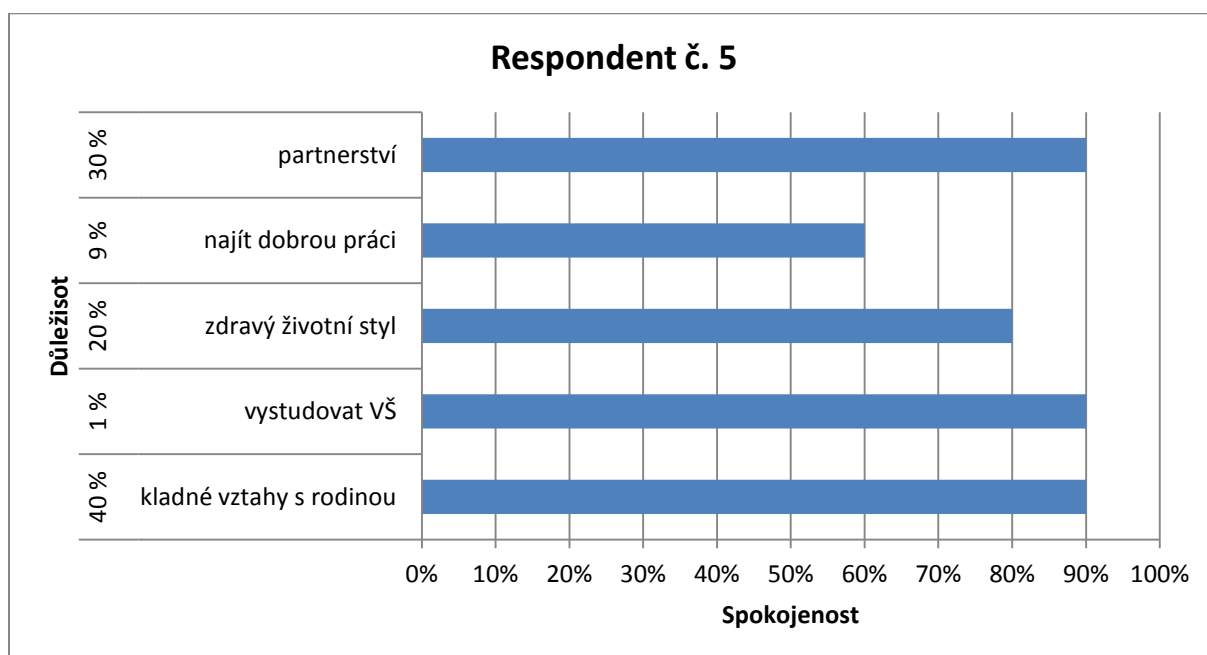
*„Ano.“*

- Co změnilo Váš názor?

*„Realita.“*

- S partnerstvím jste hodně spokojená, máte spokojený vztah?

*„Zatím ano.“*

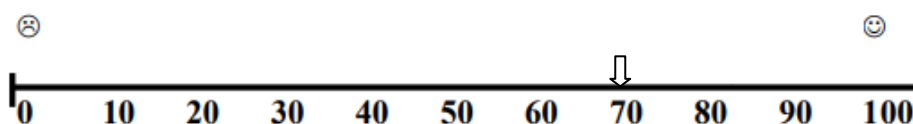


Graf č. 5 – výsledky respondenta číslo 5

## Respondent č. 6

Žena, 25 let, 4,5 roku studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
25 %	dobré rodinné vztahy	90 %	2250
30 %	zajistit „teplo“ domova	80 %	2400
10 %	zdravý životní styl	70 %	700
25 %	být dobrým člověkem	70 %	1750
10 %	najít práci, která mě bude naplňovat	60 %	600
			77



QL = 77 %
VAS = 70 %

### 1. Jako jeden z životních cílů jste uvedla zdravý životní styl, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdraví důležité?

*„Naše zdraví se promítá do našeho života. Zdraví беру nejen jako pravidelný pohyb a přemýšlení o tom, co a v jaké kvalitě jím, ale i psychická vyrovnanost. Snažím se volný čas trávit v přírodě mimo civilizaci. A tím opustit všední problémy a zbytečnosti. Snažím se nestresovat a vyhýbám se kolektivům lidí, se kterými se necítím dobře.“*

### 2. Jaké máte vztahy s rodinou?

*„Vztahy s rodinou mám podle mého úsudku dobré. Trávím s rodinou hodně času a udělala bych pro ně cokoli.“*

### 3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?

*„Jako studentka vysoké školy, kdy si už musím platit školné, se snažím veškeré vydělané peníze šetřit. Zároveň ráda cestuji a myslím trochu do budoucnosti. Snažím si minimalizovat zbytečné nakupování. Myslím si tedy, že v aktuálním období jsem na tom finančně celkem dobře, ale jen díky tomu, jaký životní styl vedu.“*

**4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?**

*„Snažím se život žít naplno. Svůj volný čas vyplňuji aktivitami, které mě naplňují. Mám fungující vztah. Mé zdraví, ale i lidé v mém okolí je relativně pořádku. Mám kolem sebe rodinu, přátele a domov, kde se cítím dobře. Mimo aktuální koronavirus jsem spokojená.“*

**5. Co by muselo nastat, abyste uvedla 100 % ?**

*„Ráda bych dostudovala a našla si práci, která mě bude bavit. Dále bych se ráda usadila a budovala domov a svou rodinu. Ale myslím si, že ani v tu chvíli by to nebylo 100 %, protože v každém životním období si vymyslím něco, čeho chci dosáhnout a to mě dále bude motivovat k tomu být šťastnější. Ale osobně si myslím, že je v pořádku neusnout na jednom místě a stále se snažit o to, aby naše životy byly stále naplňující. Žijeme jen jednou a nechci si ve stáří říct achjo, tak to jsem svůj život promrhala.“*

**Doplňující individuální otázky:**

- Jako jeden z cílů, který je pro Vás důležitý, uvádíte být dobrým člověkem. Jaký by takový dobrý člověk podle Vás měl být?

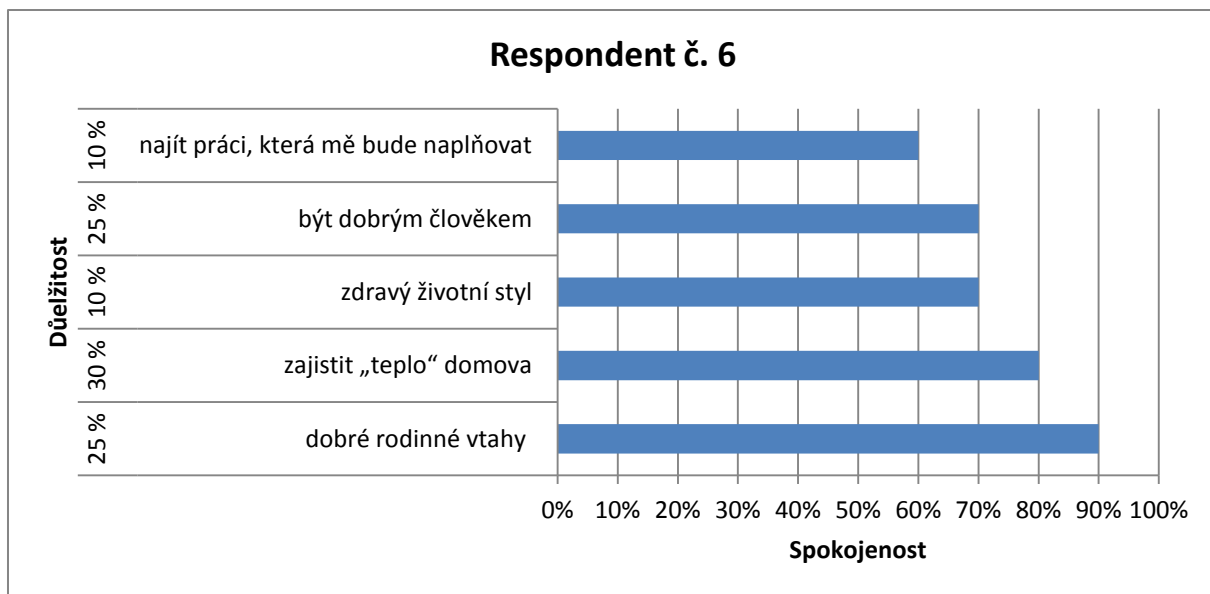
*„Myslím, že je to dost individuální. V mém případě si musím dávat pozor na záměnu dobrého člověka a hloupého člověka, kterého druzí spíše budou využívat pro své dobro. Za dobrého člověka považuji toho, kdo v některých situacích přestane myslet jen na sebe. Snažím se pomoci těm, co jsou jakkoliv znevýhodnění. Že pomohu starším, ale i to, že malým dětem ukážu, jak se dá žít. Že než si něco koupím, přemýšlím o původu a kdo se kde podílel na výrobě a raději budu investovat do kvalitnějšího a férovějšího výrobku. Snaha o to, být co nejmenší přítěží pro planetu ať už ohledně odpadů, tak i ve spotřebě. Prostě a jednoduše být dobrý člověk. Čistý a bez hříchu.“*

- Považujete sama sebe za dobrého člověka?

*„V porovnání s lidmi v mém okolí nejspíš ano, ale stále je na čem pracovat. Myslím, že jde o celoživotní styl a nastavení priorit v životě.“*

- V čem vidíte naplnění v práci?

*„Naplnění v práci beru jako spokojenost v tom, co dělám, a při pohledu zpět vidím, že jsem byla něco platná. Takže být někde zaměstnaná jen proto, že musím, není úplně cesta, kterou se chci vydat.“*



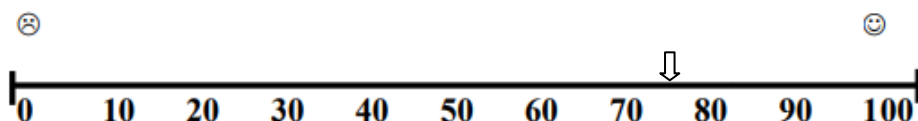
*Graf č. 6 – výsledky respondenta číslo 6*



## Respondent č. 7

Žena, 22 let, 3 roky studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
30 %	udržovat kladné rodinné vztahy	90 %	2700
10 %	stabilní vztah	0 %	0
20 %	zdravý životní styl	65 %	1300
15 %	najít práci, která mě bude bavit a uživí mě	10 %	150
25 %	cestovat, poznávat lidi, krajinu	70 %	1750
			59



QL = 59 %
VAS = 75 %

### 1. Jako jeden z životních cílů jste uvedla zdravý životní styl, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdravý důležitý?

*„Zdraví je pro mě asi nejdůležitější. Pokud nebudu zdravá, nemohu dělat, co mě baví, nemohu se bavit s přáteli, nemohu vlastně nic, protože celý můj život by se točil jen okolo nemoci. Z toho důvodu se snažím dělat vše pro to, abych zdravá byla a mohla žít plnohodnotný život.“*

### 2. Jaké máte vztahy s rodinou?

*„S blízkou rodinou (matka, otec, sestry a jejich rodiny) mám vztah opravdu skvělý. Vidáme se téměř každý víkend. S rodinou ze strany otce jsou vztahy komplikovanější, téměř se nevidáme. S rodinou ze strany matky se vidáme pravidelně.“*

### 3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?

*„Má finanční situace odpovídá studentskému životu. Nemohu si dovolit žádný velký luxus, ale špatně se rozhodně nemám.“*

**4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?**

*„Se svým životem jsem až na pár výjimek spokojená.“*

**5. Co by muselo nastat, abyste uvedla 100 % ?**

*„V tuto chvíli si odpověď nejsem zcela jista. Vždy je co zlepšovat.“*

**Doplňující individuální otázky:**

- S cestováním jste celkem spokojená. Proč si myslíte, že je důležité poznávat nová místa?

*„Zdá se mi, že když člověk cestuje, otevírají se mu obzory. Vidí, jak si žijí lidé jinde, jakým způsobem. Uvědomuje si, co má a co mu naopak schází.“*

- Máte nějakou oblast, kterou byste chtěla navštívit či se do ní vrátit a proč?

*„Oblastí, které hodlám navštívit je mnoho. Líbilo se mi v Asii, moc ráda bych tam prozkoumala více zemí. Mým velkým snem je také Afrika, vidět naživo divoká zvířata, které znám ze zoologických zahrad. Také by se mi líbilo vidět nějaký africký kmen. Ale lákají mě i severské země pro svou divokou přírodu.“*

- Chtěla byste v tuto chvíli mít stabilní a dlouhodobý vztah? Je to něco, co by Vás lákalo?

*„Nejsem si jistá, jestli mě to láká přímo v tuto chvíli, ale do budoucna určitě, беру to jako jeden z důležitých bodů v životě.“*

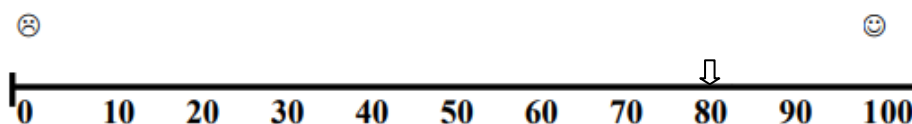


Graf č. 7 – výsledky respondenta číslo 7

### Respondent č. 8

Žena, 22 let, 3 roky studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
30 %	mít dobré vztahy s mými nejbližšími	100 %	3000
20 %	vystudovat VŠ	95 %	1900
10 %	zdravý životní styl	50 %	500
10 %	najít dobrou práci	50 %	500
30 %	být dobrým člověkem	70 %	2100
			80



QL = 80 %
VAS = 80 %

**1. Jako jeden z životních cílů jste uvedla zdravý životní styl, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdraví důležité?**

*„Smysl ve zdraví vidím at' už z důvodu fyzické, sociální nebo psychické stránky. Zdraví není samozřejmě jen zdravé jídlo, ale člověk by se měl obecně hýbat. Mně pohyb pomáhá vyplavit velké množství emocí a pomáhá mi, když mám špatnou náladu.“*

**2. Jaké máte vztahy s rodinou?**

*„S mými nejbližšími, jako je mamka, tat'ka a přítel, mám vztahy výborné. O ostatních v rodině vím, že existují.“*

**3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?**

*„Moje finanční situace je vyhovující. Co potřebuji si koupím a někdy si udělám i radost. Samozřejmě je znát, že vše si ještě neplatím sama z důvodu toho, že bydlím s rodiči.“*

**4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?**

*„Momentálně jsem ráda, že jsem přežila nehodu. Člověk v této chvíli mnoho věcí přehodnotí, a tudíž moje priority jsou již dva roky jiné, jednodušší. Na prvním místě je rodina a tu já mám, proto jsem spokojená. Školu mám také a brigádu s přítelem též.“*

**5. Co by muselo nastat, abyste uvedla 100 % ?**

*„Podle mého názoru člověk nemůže být nikdy na 100 % spokojený. V případě, že bych nikdy nezažila katastrofální nehodu a neviděla každý den, jaké následky má moje mamka, možná bych byla 100% šťastná se svým životem.“*

**Doplňující individuální otázky:**

- Jak podle Vás vypadá dobrá práce?

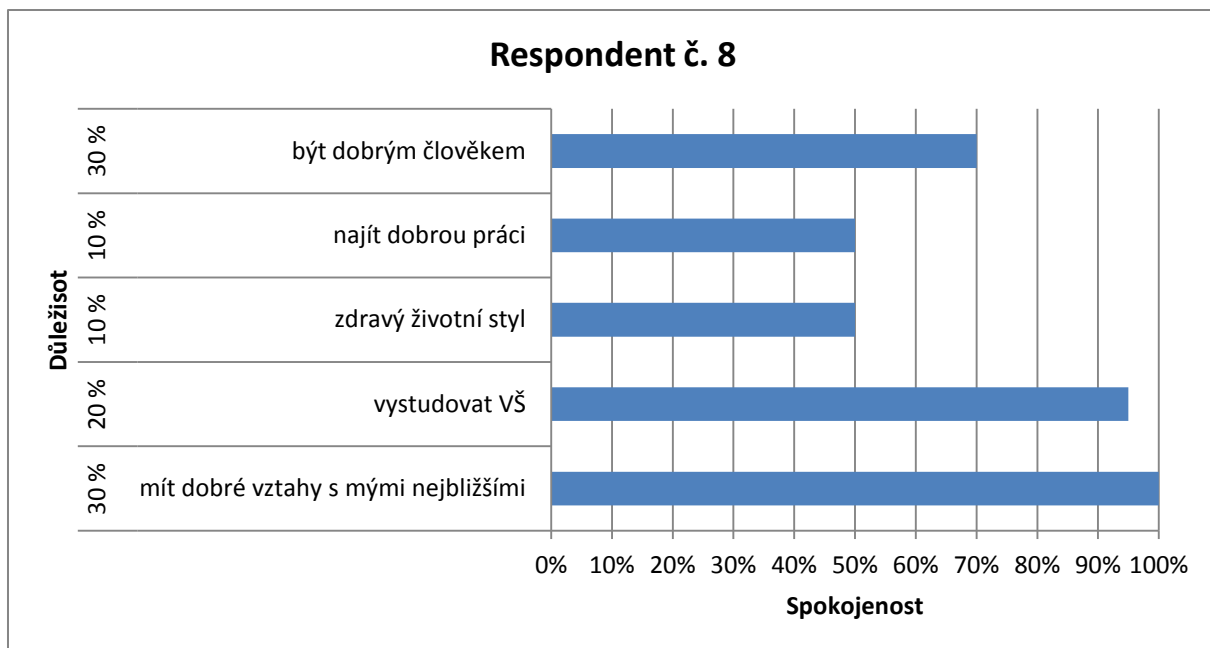
*„Člověk by měl být v práci spokojený a měla by ho naplňovat. Každému člověku svědčí něco jiného a musí si to správné najít.“*

- Chtěla byste se věnovat v budoucnu oboru, který studujete i v profesním životě?

*„Ano, chtěla bych se spolu s karate v tomto oboru pohybovat.“*

- Myslíte si, že jste dobrý člověk? Pokud ano, z jakého důvodu?

*„Myslím si, že ano. Nejsem milá ke všem na první pohled nebo dojem, ale pokud člověk potřebuje pomoci, tak pomůžu okamžitě a s radostí. Dokážu snahu ostatních lidí velice ocenit a ráda pomáhám.“*

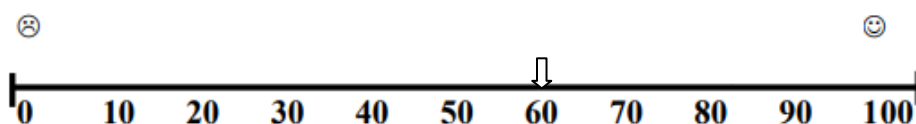


Graf č. 8 – výsledky respondenta číslo 8

## Respondent č. 9

Muž, 22 let, 3 roky studia na vysoké škole

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost	QL
10 %	studium VŠ	50 %	500
20 %	být dobrý kamarád	80 %	1600
20 %	práce, která mě baví	70 %	1400
25 %	šťastná rodina	60 %	1500
25 %	být zdravý + zdravý životní styl	65 %	1625
			66,25



QL = 66,25 %
VAS = 60 %

1. Jako jeden z životních cílů jste uvedl být zdravý, můžete mi to prosím objasnit, v jakém smyslu je pro Vás zdraví důležité?

*„Zdraví je pro mě důležitá věc. Hlavně jsem rád, že nemám žádné alergie ani žádné vrozené nemoci.“*

2. Jaké máte vztahy s rodinou?

*„Vztahy v rodině nemáme špatné, ale rodiče mám o dost starší, ročníky kolem 1956, což znamená, že si v některých věcech méně rozumíme.“*

3. Jak vnímáte svoji finanční situaci?

*„Samozřejmě naše situace by mohla být mnohem horší. Samozřejmě by bylo příjemnější, kdyby byla lepší. Mít nějaký pořádný „finanční polštář“ není špatné.“*

4. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udal tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?

*„To hodnotím kladně hlavně díky mému zdraví a dobrému okolí. Hlavně dobrým přátelům.“*

## 5. Co by muselo nastat, abyste uvedl 100 % ?

*„Nikdy bych asi nemohl dát 100 %, vždy je co zlepšovat.“*

Doplňující individuální otázky:

- Se studiem vysoké školy jste spokojen pouze napůl, je něco, co by měla škola zlepšit, aby byla Vaše spokojenost vyšší?

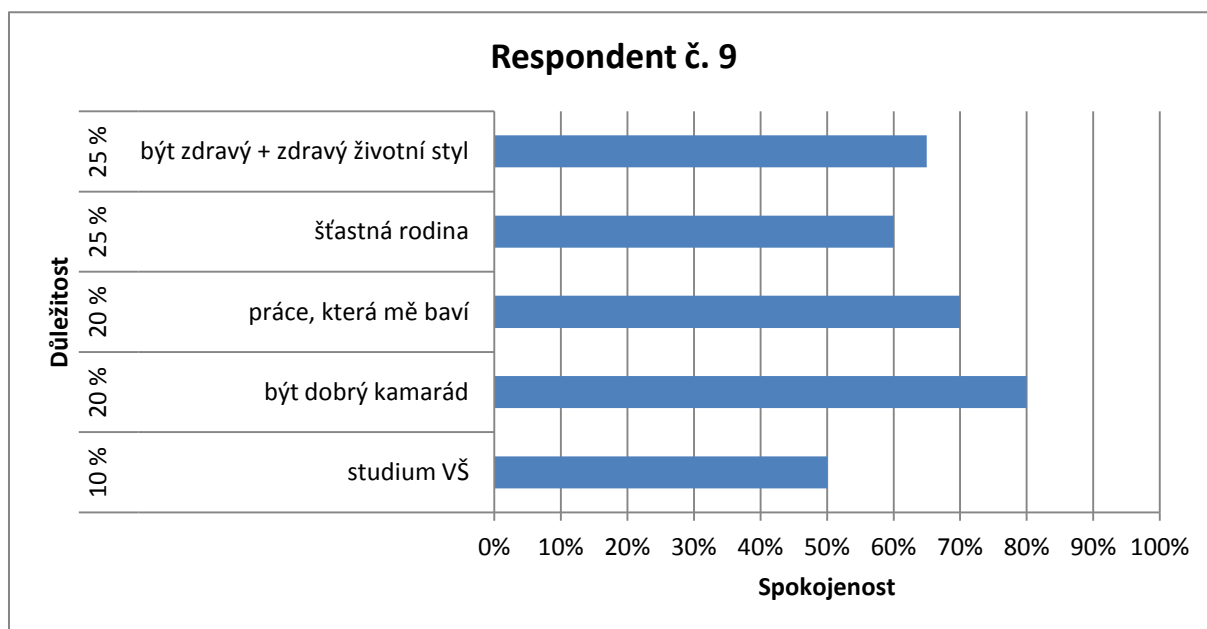
*„Vysoká škola nic měnit nemusí, to je spíš můj pocit. Samozřejmě školu chci dodělat, ale za ty tři roky bylo takových přednášek a seminářů, které pro mě jsou naprosto zbytečný.“*

- Je něco, co byste mohl zlepšit vy sám?

*„Mohl bych se více snažit, jak v učení, tak přístupu.“*

- Jako jeden z životních cílů jste uvedl být dobrým kamarádem, můžete mi k tomu říct více?

*„Být dobrým kamarádem je pro mě důležité, protože kolem sebe mám dobrou partu lidí a jsem za to moc rád, nikdy o ně nechci přijít.“*



Graf č. 9 – výsledky respondenta číslo 9

Pro přehlednost uvádím tabulku cílů, které se ve výpovědích studentů objevily.

Tabulka 2 – Přehled cílů

Životní cíl	Počet respondentů
zdraví/zdravý životní styl	9
rodina	8
práce	7
studium VŠ	5
partnerství	4
být dobrým člověkem	2
mít dobré vztahy s nejbližšími	1
cestovat, poznávat lidi, krajinu	1
zajistit „teplo“ domova	1
být dobrý kamarád	1
sport	1
svoboda	1
zvířata, planeta	1
štěstí	1
klid	1
peníze	1

Zdroj: vlastní výzkum

Odpovědi jednotlivých respondentů získané šetřením na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v rámci oboru Výchova ke zdraví, které se zaměřilo na vnímání kvality života a jejích jednotlivých oblastí, byly prezentovány v kapitole 5.5. Výše uvedená tabulka sumarizuje výsledky pro lepší přehlednost. Celkem bylo do výzkumu zapojeno 9 respondentů a ti uvedli celkem 16 oblastí, které považují ve svém životě za nejdůležitější. 9 z 9 (tedy 100 %) dotázaných považuje za nejdůležitější oblast, která ovlivňuje kvalitu jejich života, zdraví a zdravý životní styl. Druhou nejpodstatnější oblastí se ukázala být rodina, kterou označilo 8 z 9 (tj. 90 %) dotázaných. Jako třetí nejdůležitější oblast uvedli respondenti práci, především ve smyslu najít si dobrou práci. Práci označilo celkem 7 z 9 (tj. 78 %) dotázaných. Na čtvrtém místě se objevila oblast vysokoškolského studia, kterou vyjádřilo 5 z 9 (tj. 56 %) dotázaných. Na další příčce stanulo partnerství, které označili 4 (tj. 45 %) respondenti. Dva (tj. 22 %) respondentů uvedli ostatní oblasti.



respondenti uvedli jako svůj životní cíl být dobrým člověkem. Ostatní oblasti se poté objevovaly u každého respondenta individuálně a již se neopakovaly.

## 6 Diskuse

Výzkumná otázka: Jak vnímají kvalitu života vybraní studenti vysoké školy Jihočeské univerzity?

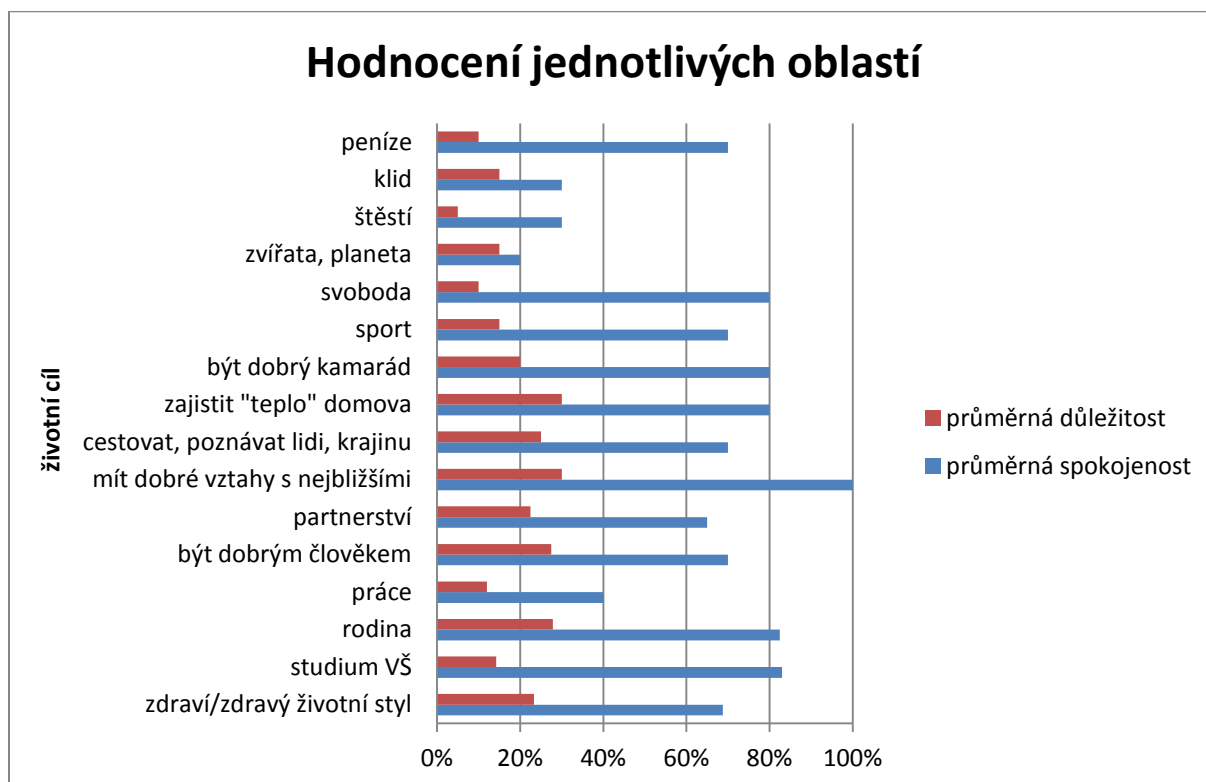
Metoda SEIQoL obsahuje dvojí hodnocení kvality života u jednotlivce. První hodnocení je dáno sumační numerickou škálou, kterou jsem vypočítala z jednotlivých cílů, které respondent uvedl. Tuto hodnotu označujeme jako index kvality života (QL). Druhé hodnocení označuje subjektivní míru kvality života, kterou respondent uvedl na škále od 0–100 (VAS). Index kvality života (QL) byl zjištěn u respondentů v průměrné výši 72,8 %. Průměrná hodnota celkové životní spokojenosti (VAS) dosahovala u respondentů 72,6 %.

Na základě výsledků z výzkumu lze konstatovat, že většina studentů má podobné životní cíle, kterých by chtěli dosáhnout, a míra celkové životní spokojenosti je totožná s vypočítaným indexem kvality života. Index kvality života byl u všech dotazovaných vyšší než 60 %, což se jeví jako pozitivum. Pouze u jedné respondentky byl uveden index kvality života 59 %, což způsobila oblast, u které respondentka uvedla 0 % spokojenosti. Jednalo se o oblast partnerství. Výsledné celkové hodnocení životní spokojenosti bylo u všech respondentů také vysoké. Nejvyšší hodnota byla uvedena dokonce 90 % a nejméně bylo uvedeno 60 %. Takto pozitivně hodnocená kvalita života může být zapříčiněná tím, že v tomto věkovém období ještě většina lidí vyhlíží nadějnou a kladnou budoucnost, mají život před sebou, na roli dospělého člověka si teprve zvykají.

Přestože se většina respondentů shoduje na určitých životních cílech, které ovlivňují kvalitu jejich života, je patrné, že se různí celková míra jejich spokojenosti s výsledným indexem kvality života. V této skupině byl zjištěn minimální rozdíl mezi subjektivně udávanou kvalitou života VAS (medián 80) a mnou vypočítanou kvalitou života QL (medián 85,3). Míra odlišnosti mezi QL a VAS se pohybuje mezi jednotlivci v rozmezí 5,3–17 %. Pouze u jednoho respondenta byla hodnota QL a VAS stejná. U dvou respondentů byla celková spokojenost se životem vyšší, než je výsledný index kvality života. U ostatních dotázaných byla celková spokojenost se životem nižší než výsledný index kvality života. Tímto bych chtěla poukázat na fakt, že vnímání kvality života je ryze subjektivní záležitostí.

## 6.1 Hodnocení jednotlivých oblastí kvality života

Oblasti, které se ve výsledcích výzkumu objevovaly, se častokrát opakovaly, tato kapitola se těmto opakujícím se oblastem věnuje podrobněji. Na základě získaných dat jsem vypočítala průměry hodnot spokojenosti a důležitosti, které pro názornost uvádím v níže uvedeném grafu.



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 10 – hodnocení jednotlivých oblastí kvality života

Mezi nejvýznamnější oblasti ovlivňující kvalitu života uvedli respondenti zdraví a zdravý životní styl, což jsem předvídala vzhledem k tomu, že se jedná o studenty oboru Výchova ke zdraví. Tito studenti mají k této oblasti velmi blízko a o své zdraví náležitě pečují. Nejvíce důležitý je tento životní cíl pro respondentku č. 1, která uvedla důležitost 50 %. Na otázku, jak zdraví vnímá, odpověděla následovně: „Hlavně ve smyslu prevence, chci být zdravá a fit babička. Teprve až když něco člověk ztratí, tak pozná, jak moc je to pro něj důležité. Sama se o své zdraví velmi zajímám a snažím se o něj pečovat, hlavně o to fyzické. Pravidelně sportuji, piju hodně vody a jím hodně vitaminů a minerálních látek.“ Naopak nejnižší číslo důležitosti zdraví bylo uvedeno 10 %. Všichni respondenti jsou s naplněním cíle zdraví spokojeni, uváděli hodnocení 50 a více procent. Průměrná spokojenost se zdravím je 69 %. Důležitost tohoto pojmu představuje pro studenty průměrně 23 %. Mezi faktory, které ovlivnily vysokou spokojenost s touto oblastí, studenti uváděli především pohyb, zdravou

stravu, duševní pohodu a prevenci do budoucna. Vysoké hodnocení přičítám hlavně výběru této výzkumné skupiny. Jedná se o studenty oboru Výchova ke zdraví, je tak pravděpodobné, že se o své zdraví zajímají, mají znalosti získané z předmětů, které se v tomto oboru na fakultě vyučují. Někteří studenti se této oblasti chtějí věnovat více i v profesním životě. „*Ano, chtěla bych se věnovat nutriční terapii a pracovat s dětmi.*“

Druhý nejčastěji zmiňovaný životní cíl představovala rodina. Všichni respondenti mají s rodinou uspokojivé vztahy, což jsem zjistila z rozhovorů. Lze tak usuzovat i z faktu, že průměrná míra spokojenosti dosahuje 83 %. Někteří z nich se s rodinou pravidelně vídají, někteří považují za svou rodinu i stávající partnery. „*Má situace není ideální. Jsem hodně samotářská, nepotřebuji příliš kontakt s okolím. Svou blízkou rodinu si ale bráním a stojím za ní. Nyní je pro mě mou největší rodinou přítel a náš kocour Vašík.*“ Rodina je pro respondenty důležitá z 20 %.

Další čteně uváděnou oblastí byla práce. Respondenti si pod tímto cílem představili především nalezení práce, která je bude naplňovat a bavit. Z tohoto důvodu jsem se respondentů tázala na jejich finanční situaci a na to, jak ji vnímají. Většina studentů pohlíží na své finance kladně, ale zmiňují fakt, že si přivydělávají na různých brigádách či zatím nemají vysoké náklady na živobytí. Jeden respondent vnímá svoji finanční situaci negativně. „*Je neuspokojivá, stále studuji.*“ Jedna respondentka dokonce uvedla jako jeden ze svých životních cílů finance. Průměrně uvádějí respondenti spokojenost s naplněním pracovní oblasti na 40 %. Maximální hodnota spokojenosti byla uvedena 70 % a minimální 10 %. Oblast práce je pro respondenty důležitá na 12 %. Nejméně se objevila hodnota 9 % a nejvíce 15 %. Lze tedy konstatovat, že je toto číslo nízké a pro studenty není tato oblast prozatím stěžejní.

Nelze opomenout také oblast studia vysoké školy, která se objevila u 5 respondentů, tudíž u více než poloviny z nich. Vzhledem k tomu, že se jedná o vysokoškolské studenty, mne překvapilo, že se tato odpověď neobjevila u všech. Respondenti hodnotí studium kladně a jsou s ním spokojeni, někteří vyjádřili svůj zájem o pokračování ve studiu. „*Ano, se studiem jsem hodně spokojená a hodlám navázat na Mgr.*“ Vysoká škola je pro ně důležitá především z hlediska dosažení jejího cíle. „*.... Samozřejmě, školu chci dodělat, ale za ty tři roky bylo takových přednášek a seminářů, které pro mě jsou naprosto zbytečný.*“ „*.... Vyššího hodnocení bych dosáhla asi až budu zdravá, budu mít diplom v ruce...*“ Spokojenost se studiem je u těchto studentů na 83 %, což se jeví jako pozitivum, jelikož tuto hodnotu lze považovat za velmi vysokou. Jak již bylo zmíněno, jedná se o studenty 3. ročníku, kteří mají studium skoro

za sebou. Důležitost tohoto cíle dosahuje u studentů 14 %, což je v rozporu s některými výpověďmi studentů, pro které je důležité školu dokončit. Jedná se však o subjektivní názor, který nelze vztáhnout na celou skupinu dotazovaných.

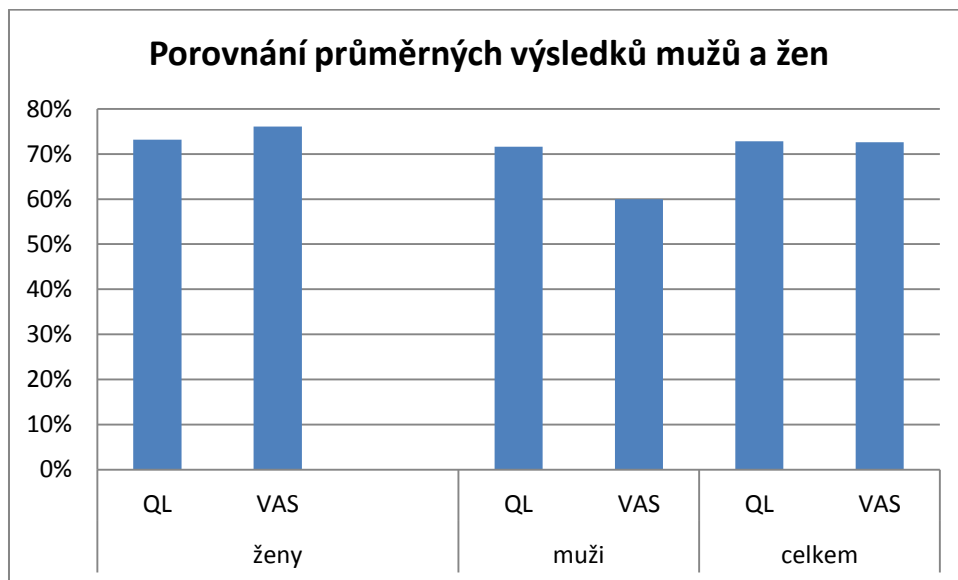
Poslední oblastí, kterou budu hodnotit blíže, je oblast partnerství. Tuto oblast uvedli 4 respondenti. Partnerství a oblast vztahů je v tomto věkovém období v rozporuplném vztahu. Člověk stojí před rozhodnutím, zda chce navázat dlouhodobý vztah, ale zároveň touží po nezávislosti. Oblast partnerství s sebou nese i jisté závazky. Mladí dospělí přijímají novou roli, chtějí se usadit, ale ne vždy jsou připraveni tyto závazky a život v dlouhodobém vztahu přijmout. I v mém výzkumu se tento jev objevil, když jsem se ptala na oblast dlouhodobého vztahu: Chtěla byste v tuto chvíli mít stabilní a dlouhodobý vztah? Je to něco, co by Vás lákalo? „*Nejsem si jistá, jestli mě to láká přímo v tuto chvíli, ale do budoucna určitě, беру to jako jeden z důležitých bodů v životě.*“ Partnerství respondenti vnímají jako důležité obdobně jako rodinu. „*Zdraví a dobré vztahy, jak rodinné, tak partnerské jsou pro mě asi přeci jen důležitější.*“ Většina dotazovaných uvedla právě v otázce týkající se rodinných vztahů odpověď, která obsahovala partnerství. „... *Momentálně vnímám jako nejbližší rodinu svého přítele.*“ Spokojenost v této oblasti je 65 %, na základě tohoto údaje lze konstatovat, že s oblastí partnerství jsou mladí dospělí spokojeni, a jak již bylo zmíněno v teoretické části, role partnera je pro ně klíčová (viz kapitola 4.3).

## 6.2 Porovnání mužů a žen

V rámci této diplomové práce jsem porovnávala také hodnocení mezi jednotlivými respondenty. Byla provedena kategorizace respondentů do skupin podle pohlaví, z celkového počtu respondentů je 7 žen a 2 muži. Tyto dvě skupiny jsem navzájem srovnávala, abych zjistila, jak se liší kvalita života mezi muži a ženami. Při výpočtu indexu kvality života a celkové spokojenosti se životem jsem postupovala podle postupu, který byl uveden v kapitole 5.4. Výsledné hodnoty QL jsem poté sečetla u všech respondentů a udělala jsem vážený aritmetický průměr, takto jsem postupovala i při výpočtu VAS. Následně jsem vyselektovala pouze hodnoty u žen a spočítala jsem průměrné hodnoty indexu kvality života a celkové životní spokojenosti a stejným způsobem jsem postupovala i u skupiny mužů.

Index kvality života (QL) měl u všech respondentů hodnotu 72,8 % a hodnota celkové životní spokojenosti (VAS) dosahuje 72,6 %. Tyto hodnoty jsou téměř totožné. Podíváme-li se na skupiny mužů a žen, získáme následující data – průměrná hodnota indexu kvality života (QL) u žen je 73,2 % a hodnota celkové životní spokojenosti (VAS) je 76,1 %. Průměrná

hodnota indexu kvality života (QL) u mužů je 71,6 % a celková životní spokojenost u mužů je 60 %. Pro lepší přehlednost uvádím následující graf.



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 11 – porovnání průměrných výsledků mužů a žen

Na základě porovnání průměrných hodnot indexu kvality života a celkové spokojenosti u těchto vytvořených skupin lze dojít k následujícím závěrům. Průměrné hodnoty u všech respondentů jsou vysoké, dosahují téměř totožných hodnot. Dále lze tvrdit, že kvalita života u žen je vyšší než u mužů. Ženy v této studii hodnotí kvalitu života (VAS) výše, než je reálně vypočítaná hodnota (QL). Nelze však opomenout fakt, že míra odlišnosti není tak vysoká a rozdíl je pouze 2,9 %, jak je patrné z grafu. Porovnáme-li tyto výsledky se skupinou mužů, narazíme na přesný opak. Muži hodnotí svoji spokojenost se životem (VAS) níže, než je vypočítaná hodnota indexu kvality života (QL). Na rozdíl od žen je odchylka u mužů mezi vypočítaným indexem kvality života (QL) a celkovou životní spokojeností (VAS) vyšší, míra odlišnosti je 11,6 %. Lze tedy tvrdit, že muži vnímají kvalitu svého života spíše hůře, ovšem vypočtená hodnota QL je u nich vyšší.

Při rozhovorech s respondenty jsem jim pokládala otázky týkající se hodnocení celkové životní spokojenosti (VAS), které respondenti zaznamenávali na vizuální analogové škále. Tyto otázky jsem kladla z toho důvodu, že ani jeden respondent neuvedl hodnotu 100 %. Otázky byly následující:

1. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udal/a tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?

2. Co by muselo nastat, abyste uvedl/a 100 % ?

**1. Celkovou spokojenost se životem hodnotíte vysoce, proč jste udala tuto hodnotu (co ovlivnilo Vaše označení)?**

U skupiny žen se objevovaly tyto odpovědi:

*„Moje označení životní spokojenosti ovlivnilo především to, že mám velmi málo volného času, jelikož je na mě valeno plno povinností, do toho všeho ještě řeším zdravotní problémy a dokončuji školu, což mě ve vnímání spokojenosti velmi omezuje.“*

*„Vím, že lidé na planetě se mají daleko hůř. Já se chovám k planetě ekologicky a k sobě s úctou. Tělo je schránka, ve které žijeme, a chci mít imunitu na to, abych cítila, že mé tělo je silné. Spokojená jsem, cítím se dobře, jsem zdravá. Jsem člověk, který se raduje z maličkostí. Nejsem negativní člověk. Když nejde o život, nejde o nic.“*

*„Jsem spokojená ve škole, daří se mi zatím tak, jak se přeji. Rodinné vztahy mám výborné, snažím se pečovat o svoje zdraví a psychickou pohodu. Mám kolem sebe dost přátel, na které se můžu spolehnout. Dokážu si vydělat peníze a snažím se žít naplno.“*

*„Myslím si, že když je člověk zdravý a má zajištěné věci potřebné k životu, má přátele a rodinu okolo sebe, nemůže nebýt spokojený.“*

*„Snažím se život žít naplno. Svůj volný čas vyplňuji aktivitami, které mě naplňují. Mám fungující vztah. Mé zdraví, ale i lidi v mém okolí je relativně v pořádku. Mám kolem sebe rodinu, přátele a domov, kde se cítím dobře. Mimo aktuální koronavirus jsem spokojená.“*

*„Se svým životem jsem až na pár výjimek spokojená.“*

*„Momentálně jsem ráda, že jsem přežila nehodu. Člověk v této chvíli mnoho věcí přehodnotí, a tudíž moje priority jsou již dva roky jiné, jednodušší. Na prvním místě je rodina a tu já mám, proto jsem spokojená. Školu mám také a brigádu s přítelem též.“*

U skupiny mužů se objevovaly tyto odpovědi:

*„Hodnotím 60 %, jelikož jsem se životem celkem spokojený, ale zároveň vím, že toho ještě musím mnoho zlepšit.“*

*„To hodnotím kladně hlavně díky mému zdraví a dobrému okolí. Hlavně dobrým přátelům.“*

Jak můžeme pozorovat v odpovědích respondentů ženského pohlaví, objevují se v nich oblasti, které uvedly i v dotazníku životní spokojenosti jako své životní cíle. Vysoké hodnocení náleželo zdraví, o které ženy pečují, dále také rodině, kterou mají, a celkově spokojeným vztahům. Vnímání celkové životní spokojenosti také ovlivňuje volný čas, který byl zmíněn v rámci dvou výpovědí, jednou v pozitivním slova smyslu a jednou také v negativním (ve smyslu malého množství volného času). Zdraví, autonomie, volný čas – to všech jsou oblasti, kterými se mladí dospělí zaobírají a které jsou pro ně klíčové, jak již bylo zmíněno v teoretické části práce (viz kapitola 3, kapitola 4.6, kapitola 4.7). U mužů byly odpovědi stručnější a dalo by se říci, že v porovnání s ženami i obecnější.

## **2. Co by muselo nastat, abyste uvedl/a 100 % ?**

U skupiny žen se objevovaly tyto odpovědi:

*„Myslím, že 100 % bych nemohla uvést nikdy, jelikož člověk stále hledá něco lepšího. Vyššího hodnocení bych dosáhla asi až budu zdravá, budu mít diplom v ruce a budu mít více volna na svůj osobní život a zažiju konečně klid.“*

*„To nevím. To nikdo neví. 100 % je hodnota nereálná pro všechny, neboť každý si na něco stěžuje. A já nejsem výjimka.“*

*„Musela bych mít jistotu, že budu mít zaměstnání, které mě bude naplňovat. A momentálně nemám stálého partnera, kdybych ho měla, uvedla bych asi 100 %.“*

*„Zrovna mě přesně nenapadá, co by to mělo být za určitost, ale kdybych měla dát tuto hodnotu, určitě by to muselo být něco, co by se promítlo i na mém životě a celkově. Něco, co se člověku neděje každý den, ale jen výjimečně.“*

*„Ráda bych dostudovala a našla si práci, která mě bude bavit. Dále bych se ráda usadila a budovala domov a svou rodinu. Ale myslím si, že ani v tu chvíli by to nebylo 100 %, protože v každém životním období si vymyslím něco, čeho chci dosáhnout, a to mě dále bude motivovat k tomu být šťastnější. Ale osobně si myslím, že je v pořádku neusnout na jednom místě a stále se snažit o to, aby naše životy byly stále naplňující. Žijeme jen jednou a nechci si ve stáří říct achjo, tak to jsem svůj život promrhala.“*

*„V tuto chvíli si odpovědi nejsem zcela jista. Vždy je co zlepšovat.“*

*„Podle mého názoru člověk nemůže být nikdy na 100 % spokojený. V případě, že bych nikdy nezažila katastrofální nehodu a neviděla každý den, jaké následky má moje mamka, možná bych byla 100% šťastná se svým životem.“*

U skupiny mužů se objevovaly tyto odpovědi:

*„K 100 % se dle mého názoru nikdy nedostanu, protože život nikdy není 100% úspěch. Vždy se jde zlepšovat.“*

*„Nikdy bych asi nemohl dát 100 %, vždy je co zlepšovat.“*

Všichni respondenti se shodli na faktu, že hodnotu 100 % neuvedli z toho důvodu, že se chtějí stále posouvat ve svém životě. To lze označit za pozitivní jev, který se v této skupině objevil, neboť je potřeba stále růst a nestát na jednom místě a je dobře, že se mladí lidé chtějí posouvat ve svém životě kupředu. U žen odpovědi obsahovaly jistotu zaměstnání, dokončení studia, šťastné partnerství, posouvání se v životě a plnění si svých cílů. Ženy potřebují ke svému životu pocit jistoty, a to ve všech oblastech. To jsou existenciální otázky, které jsou pro tuto fázi života typické, jak již bylo zmíněno v kapitole 4. Porovnáme-li výpovědi žen a mužů, lze tvrdit, že odpovědi mužů jsou i zde strohé. Muži se stále ve svém životě chtějí zlepšovat, což lze přisuzovat typickému mužskému chování, které je na rozdíl od žen více agresivnější, méně citové a více soutěživé.

### **6.3 Porovnání získaných výsledků s ostatními studii**

Hodnocení kvality života za pomoci této metodiky lze srovnávat například s respondenty po léčebném zásahu či po nějakém časovém úseku, rozhodla jsem se tedy výsledky srovnat se skupinou žen v období mateřství a dále se skupinou pacientů s Bechtěrevovou chorobou.

Ve výsledcích výzkumné skupiny studentů, které byly prezentovány v kapitole 5.7, byla zjištěna vysoká míra kvality života. Index kvality života (QL) byl zjištěn u respondentů v průměrné výši 72,8 %. Průměrná hodnota celkové životní spokojenosti (VAS) dosahovala u respondentů 72,6 %. Z uvedeného vyplývá, že QL je vyšší než VAS. Tyto hodnoty jsou vyšší než 60 %, tudíž toto hodnocení lze považovat za kladné. Obě dvě hodnoty jsou téměř stejné. Vachková a spol. se zabývali kvalitou života u žen v období mateřství. Jejich výzkumný vzorek tvořilo 43 žen, které byly v prenatální péči v ambulancích v Hradci Králové. Šlo o ženy ve věku mezi 22–41 lety, 21 žen z této skupiny mělo vysokoškolské vzdělání. V této studii autoři rozdělili ženy do tří skupin, do první skupiny byly rozděleny ženy podle způsobu vedení porodu, druhá skupina byla podle počtu dětí v rodině a třetí skupina byla rozdělena podle vzdělání. Tyto skupiny byly vzájemně porovnány, ale nebyl mezi nimi nalezen



významný statistický rozdíl. V této skupině žen byly hodnoty vypočítaného indexu kvality života a celkové životní spokojenosti bez znatelného rozdílu. Průměrná vypočítaná hodnota QL byla 76,2 % a průměrná hodnota, kterou respondentky uvedly na vizuální analogovou škálu (VAS), byla 81,4 %.<sup>151</sup> Znamená to tedy, že v této skupině je QL nižší než VAS. Nejčastěji zmiňovanými tématy byla rodina, zdraví, práce, přátelé, finanční zajištění a mateřství. Je pochopitelné, že oblast mateřství se objevila u skupiny těchto žen, jelikož se jedná o čerstvé matky. Z výše uvedeného vyplývá, že životní cíle jsou téměř totožné s cíli vysokoškolských studentů. Lze také říci, že ženy v období mateřství jsou oproti vysokoškolským studentům, které jsem popsala v této práci, se svým životem spokojenější. Může to ovlivnit fakt, že ženy, které jsou čerstvými matkami, pravděpodobně hodnotí svůj život velmi spokojeně vzhledem k nedávnému narození potomka. Jedná se také o starší ženy, takže je pravděpodobné, že hledání sebe sama a výhledy na nejistou budoucnost neprožívají tak intenzivně jako skupina mladých dospělých.

Také Zeman (2008) použil metodu SEIQoL na vzorku 10 pacientů s Bechtěrevovou chorobou. Tyto pacienty vybral náhodným výběrem a rozdělil je do skupin mužů a žen. Pro srovnání s mými výsledky se zaměřím na obě kategorie. V souboru bylo celkem 8 mužů a 2 ženy. Průměrný věk respondentů byl 49,6 let. Dále autor rozdělil respondenty do kategorií podle věku, první kategorii tvořili pacienti ve věku 20–49 let (4 respondenti) a druhou skupinu tvořili pacienti ve věku 50–80 let (6 respondentů). Autor dále zdůrazňuje, že jde o malý vzorek populace, a proto jeho výsledky poslouží pouze jako modelový příklad.<sup>152</sup> Pro účely této práce porovnáám skupiny mužů a žen. Index kvality života (QL) byl u respondentů průměrně 64,9 %, průměrná výše hodnoty celkové spokojenosti (VAS) byla zjištěna 63,2 %. Obě dvě získané hodnoty jsou nižší než hodnoty, které byly zjištěny u vysokoškolských studentů. V tomto případě je QL vyšší než VAS, což je stejný výsledek jako u respondentů v této diplomové práci. Předpokládala jsem, že kvalita života bude u těchto pacientů nižší vzhledem k tomu, že mají zdravotní omezení. Pacienti pravděpodobně v souvislosti s jejich onemocněním hodnotí subjektivně kvalitu života hůře, než je vypočítaná kvalita.

Pro porovnání dále uvádím skupinu žen a mužů s výsledky, které byly prezentovány v kapitole 6.4. V mém výzkumném vzorku byla průměrná hodnota indexu kvality života u žen 73,2 % a u žen s Bechtěrevovou chorobou byla 79,9 %. Toto je zajímavý fakt vzhledem

---

<sup>151</sup> srov. VACHKOVÁ, E., ČERMÁKOVÁ E., MAREŠ J. *Kvalita života žen v období mateřství pomocí metody SEIQoL. Ošetrovatelství a porodní asistence* [online]. 2013, 4(2/2013), 595-599 [cit. 2020-04-05]. ISSN 1804-2740. Dostupné z: <<https://cejnm.osu.cz/pdfs/cjn/2013/02/07.pdf>>

<sup>152</sup> srov. ZEMAN, M., 2008. *Koncept SEIQoL jako nástroj pro hodnocení kvality života*. Kontakt. 10(1), 140-149. ISSN 1212-4117., s. 145

k průměrným výsledkům obou skupin, kde vychází hodnota kvality života pacientů s Bechtěrevovou chorobou nižší (64,9 %) než u vysokoškolských studentů (72,8 %). Celkové hodnocení životní spokojenosti (VAS) je u vysokoškolských žen vyšší oproti pacientkám s Bechtěrevovou chorobou, jelikož průměrná hodnota dosahuje 76,1 % a u žen s Bechtěrevovou chorobou 72,5 %. Je ale potřeba zdůraznit fakt, že u žen s touto chorobou byla zaznamenána větší odchylka v porovnání jejich indexu kvality života a hodnoty celkové spokojenosti. To může znamenat, že tyto ženy na otázky neodpovídaly zcela pravdivě, což může být jedna z nevýhod metody SEIQoL.

U mužů s Bechtěrevovou chorobou byl vypočítán index kvality života 61,1 %, což je podstatně nižší hodnota, než byla zjištěna u vysokoškolských studentů mužského pohlaví, jejichž průměrný index kvality života byl 71,6 %. Celkové hodnocení kvality života (VAS) bylo u studentů 60 % a u pacientů s Bechtěrevovou chorobou 60,9 %. Tyto hodnoty lze považovat za totožné. Na základě výše uvedených dat lze konstatovat, že muži s Bechtěrevovou chorobou odpovídali v doplňujících otázkách upřímněji, jelikož odchylka QL a VAS je minimální. U vysokoškolských studentů se hodnoty QL a VAS liší výrazněji. Musím ovšem podotknout, že u obou porovnávaných skupin, tedy u mužů i žen, byl odlišný počet respondentů.

## 7 Závěr

Závěrem bych chtěla shrnout celou svou diplomovou práci a její cíle. Tato diplomová práce se zabývá problematikou vnímání kvality života u vysokoškolských studentů Jihočeské univerzity. Cílem práce bylo zjistit, jak kvalitu života vnímají právě vysokoškolští studenti vybraného oboru, konkrétně studenti 3. ročníku prezenčního studia Výchovy ke zdraví.

Již v úvodu jsem naznačila, co bude obsahem mé práce. Celá práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. První část práce je teoretická, přičemž jako její základ posloužily relevantní zdroje, díky jejichž studiu jsem se v dané problematice mohla lépe orientovat. Klíčovým pojmem pro tuto práci je kvalita života, na niž lze nahlédnout z mnoha úhlů pohledu, a proto jsem se jí věnovala hned v první kapitole. Vymezila jsem různé definice pojmu kvalita života a popsala jsem také historii tohoto pojmu. Blíže jsem ho specifikovala ve zdravotnickém a psychologickém pojetí a taktéž z hlediska subjektivního a objektivního pohledu. Krátce jsem také popsala pocit štěstí. S kvalitou života velmi souvisí také pojem well-being, na který jsem se zaměřila v kapitole č. 2. Tento pojem jsem definovala a představila jsem faktory, které jej ovlivňují. V souvislosti s cílem práce jsem se zaměřila na pojem životní styl, který je důležitým faktorem v celé problematice. V současné době se dostává do popředí také vliv střevního mikrobiomu na náš život, a proto jsem ho nemohla opomenout ani v této práci. Jelikož se práce zabývá vysokoškolskými studenty, ubírala jsem se dále směrem k popisu životního období dospělosti, konkrétně rané dospělosti a podrobněji jsem definovala oblasti, které mají v tomto období velký význam pro jedince, a uvedla jsem, jak je na ně nahlíženo.

Empirická část je věnována samotnému výzkumu. Hlavním cílem bylo zjistit subjektivní hodnocení kvality života. Zjištěné výsledky prezentované v kapitole 5.4 nabízí pohledy, jak vnímají kvalitu svého života vybraní studenti, čímž se mi podařilo splnit hlavní cíl práce. Index kvality života (QL) měl u všech respondentů hodnotu 72,8 % a hodnota celkové životní spokojenosti (VAS) dosahovala 72,6 %. Ze studia literatury vyplynula skutečnost, že vnímání kvality života je ryze subjektivní záležitost, z čehož vyplynul i dílčí cíl práce. Dílčím cílem bylo popsat kvalitu života vysokoškolských studentů a zjistit, jak se liší jednotlivé životní cíle mezi studenty. Tento cíl byl rovněž naplněn, neboť z celkového počtu 45 odpovědí bylo kategorizováno 16 oblastí, jež se podílí na vnímání kvality života oslovených respondentů, ale míra spokojenosti a důležitosti jednotlivých oblastí byla odlišná. Vzhledem k subjektivitě vnímání kvality života jsem předpokládala, že se vyskytnou rozdíly v posuzování jednotlivých oblastí. Výsledky prezentované v kap. 5.4 poukazují na to, že dílčí

cíle studentů se opakují, avšak každý vnímá kvalitu života odlišně. Všechny devět respondentů se shodlo na jedné oblasti a tou bylo zdraví a zdravý životní styl, což jsem očekávala, neboť se jedná o studenty oboru Výchova ke zdraví. Dále se také častěji opakovaly cíle rodina, práce, studium a partnerství. Na základě rozhovorů, které jsem se studenty vedla individuálně, bylo potvrzeno, že se jedná o čistě subjektivní pohled, jelikož se výpovědi studentů lišily. Dle výpovědí se lišil také index kvality života mezi jednotlivými respondenty a ani vnímání celkové životní spokojenosti nekorelovalo s výsledným indexem kvality života.

Dále jsem se zaměřila na rozdíly ve vnímání kvality života mezi muži a ženami. Zjistila jsem, že ženy jsou ve svém životě spokojenější než muži. Průměrná hodnota indexu kvality života (QL) u žen je 73,2 % a hodnota celkové životní spokojenosti (VAS) je 76,1 %. Průměrná hodnota indexu kvality života (QL) u mužů je 71,6 % a celková životní spokojenost (VAS) u mužů je 60 %. Zaměřila jsem se mimo jiné na porovnání zjištěných výsledků se dvěma dalšími skupinami. První z nich tvořily ženy v období mateřství a druhou z nich tvořili pacienti s Bechtěrevovou chorobou. Průměrná hodnota kvality života (QL) žen v období mateřství byla 76,2 % a průměrná hodnota celkové spokojenosti (VAS), kterou respondentky uvedly na vizuální analogovou škálu, byla 81,4 %. U pacientů s Bechtěrevovou chorobou byla průměrná hodnota indexu kvality života (QL) 64,9 % a průměrná výše hodnoty celkové spokojenosti (VAS) byla 63,2 %. Zjištěné výsledky poukazují na fakt, že kvalita života žen v období mateřství je vyšší než kvalita života vysokoškolských studentů a zároveň kvalita života vysokoškolských studentů je vyšší než kvalita života pacientů s Bechtěrevovou chorobou.

Během výzkumu jsem měla možnost nahlédnout do života mladých vysokoškolských studentů a zjistit, jaké oblasti tato věková skupina vnímá jako důležité pilíře svého života. Na základě této práce jsem došla k pozitivnímu zjištění, že mnou zkoumaná skupina studentů hodnotí svůj život kladně. Zjištěné poznatky mě vedly k zamyšlení, jak by bylo možné je využít v praktickém životě. Dle mého názoru by tato práce mohla být přínosem pro veřejnost ve smyslu uvědomění si základních životních sfér, na kterých záleží mladým dospělým, a mohla by vést k zamyšlení se nad tím, jaké změny mladí dospělí prožívají a jak svůj život vnímají.

Práce by také mohla být přínosem pro pedagogy, kteří jsou se studenty prakticky denně v kontaktu. Mohla by jim pomoci lépe pochopit jejich cíle a vést je k tomu, aby těchto cílů dosáhli.

## Seznam informačních zdrojů

### A) Seznam literatury

BALCAR, K., Životní smysl a kvalita života. In Payne, J. a kol. Kvalita života a zdraví. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. s. 253–261. ISBN 80-7254-657-0.

BÍLÝ, J. Základy etiky, estetiky a religionistiky. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. ISBN 80-86861-21-x.

BLAHUŠOVÁ, E. Wellness: životní styl: zdravé cvičení pro pohodu. Praha: Olympia, 1995. ISBN 80-7033-362-6.

BLATNÝ, M. Jak předcházet krizím: psychologie osobní pohody. In Hrdlička, J. a kol. Krize středního věku - úskalí a šance. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.

BLATNÝ, M., 2005. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-86633-35-7.

ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA R. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

DIENER, E. & LUCAS, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.): Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation.

DRAGOMIRECKÁ, E., 2007. Prediktory kvality života ve vyšším věku. Disertační práce. Praha: Filosofická fakulta University Karlovy.

DUNN, H. L. (1961). High Level Wellness. Arlington, VA: R.W. Beatty., ISBN 0-87948-030-0.

EGAN, G., COWAN, A. (1980). Moving into adulthood. Themes and Variations in Self-Directed Development for Effective living. Monterey: Brooks/Cole

ERIKSON, E. H. Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.

FAHRENBERG, J. et al. Dotazník životní spokojenosti - DŽS. Překlad Kateřina Rodná a Tomáš Rodný. 1. čes. vyd. Praha: Testcentrum, 2001. 84 s. ISBN 80-86471-16-0.

HARTL, P. & HARTLOVÁ, H. (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál., ISBN 80-7178-303-X.

HENDL, J., 2008. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Vyd. 2., Praha: Portál. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

- HNILICOVÁ, H. Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. In Payne, J. a kol. Kvalita života a zdraví. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.
- HODAŇ, B. a DOHNAL, T., Rekreeologie. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.
- KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KEBZA, V., & ŠOLCOVÁ, I. Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In Blatný, M. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-86633-35-7.
- KELLY, M., 2012. Buďte spokojení v práci i doma. Praha: Beta, s. 146. ISBN 978-80-7306-499-0.
- KIROVOVÁ, I. Organizační chování. Ostrava: Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava, Ekonomická fakulta, 2015. ISBN 978-80-248-3845-8.
- KOHOUTEK, R. Osobnost a sebepoznání studentů. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-7204-087-1.
- KONEČNÝ, J., Psychologické aspekty sebevýchovy vysokoškolských studentů. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1989.
- KOVÁČ, D. (2001). Kvalita života - naliehavá výzva pre vedu nového storočia. Československá psychologie. 45(1).
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovani a v pedagogickej teórii a praxi. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.
- KREJČÍ, M., Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5.
- KŘIVOHLAVÝ J., Měření kvality života objektivními ukazateli. In: Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005. 629 s.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Pozitivní psychologie. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835-X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie nemoci. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 198 s. ISBN 80-247-0179-0
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie smysluplnosti existence, Otázky na vrcholu života. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie nemoci. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.

LACINOVÁ, L., JEŽEK S., MACEK P., ed. Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8400-1.

MACEK, P. Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-348-X.

MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ, D., Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MAŇÁK, J., ŠVEC, V. Cesty pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2004. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-078-6.

MANDYS, J. 2013, Kvalita života. Radko Kříž. Udržitelný rozvoj a veřejná správa. Žilina: Georg, 2013, 9, ISBN 978-80-81540479.

MAREŠ, J. a kol. Kvalita života u dětí a dospívajících 1. 1. vyd. Brno: MSD, 2006. 228 s. ISBN 80-86633-65-9.

MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístupy a metody v psychologickém výzkumu. 3 vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

MOTYČKA, J. Etika. Plzeň: Západočeská univerzita, 1992.

MUCHOVÁ, L. In SVOBODOVÁ, Z. a kol. K etické výchově. Praha: Karez, 2011. ISBN 9788090511705.

MYERS, David G. Cesta ke štěstí: tajemství vaší duševní pohody. Vyd. 1. Praha: Návrat domů, 2006. 210 s. ISBN 80-7255-147-7.

Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha. Praha: Tauris, 2001. 98 s. ISBN 80-211-0372-8.

OPASCHOWSKI, H., Einführung in die Freizeitwissenschaft, © 2008, ISBN 978-3-531-91175-5.

ORAVCOVÁ in JERMÁŘ, M. a EGEROVÁ D. Psychologie v organizační a ekonomické praxi. 2., upr. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2014. ISBN 978-80-261-0402-5.

OZMETE, E., Jul. 2011. Subjective well-being: A research on life satisfaction as cognitive component of subjective well-being. In International Journal of Academic Research; Vol 3, Issue 4,5 Charts. ISSN 20754124.

PAUKNEROVÁ, D. et al. Psychologie pro ekonomy a manažery. 2., přepr. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1706-9.

PAYNE, J., 2005. Kvalita života a zdraví. Vyd. 1. V Praze: Triton. ISBN 80-7254- 657-0.

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, I. Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5128-3.

POTŮČEK, M. a kol., 2002: Průvodce krajinou priorit pro Českou republiku. Praha: Universita Karlova, Fakulta sociálních věd, CESES, Guttenberg, 686 s. 72

RYAN, Richard M. a DECI, Edward L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017. ISBN 9781462528769.

ŘEHULKOVÁ, O., ŘEHULKA, E. et al.: Kvalita života v souvislostech zdraví a nemoci. Brno: MSD, 2008. 154 s. ISBN 978-80-7392-073-9.

ŘÍČAN, P., Cesta životem. Praha: portál 2004, ISBN 80-7367-124-7.

SHEEHY, Gail. Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-185-1.

SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

SMÉKAL, V. O lidské povaze: krátká zamyšlení nad psychickou a duchovní kulturou osobnosti. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-069-x.

STEHLÍK, M., a další. 2015, Motivační preference. Markéta Šauerová, Václav Hošek a kol. Zážitková pedagogika - zdroj inspirace v edukační praxi. Praha: Palestra, 2015. ISBN 978-80-87723-17-3.

ŠEĐOVÁ, K., ŠVARÍČEK, R. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, s.r.o., 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

ŠOLCOVÁ I., KEBZA V. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY. Kvalita života: Sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni. Hlavní editor Helena Hnilicová. Kostelec nad Černými lesy: IZPE, 2004. ISBN 80-86625-20-6.

ŠUBRT, J. Soudobá sociologie. V Praze: Karolinum, 2010. ISBN 978-8024617893.

THOMPSON, M. Přehled etiky. Praha: Portál, 2004. Filozofie (Portál). ISBN 80-7178-806-6.



VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAŠUTOVÁ, J., Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-100-1.

VYMĚTAL, J. Úvod do psychoterapie. 2. vyd. Praha: Grada, 2003. 262 s. ISBN 80-247-0253-3

ZEMAN, M., 2008. Koncept SEIQoL jako nástroj pro hodnocení kvality života. Kontakt. 10(1), 140-149. ISSN 1212-4117.

ZIMMER-GEMBECK, M. J. & COLLINS, W. A. (2003). Autonomy development during adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds). Blackwell handbook of adolescence (pp. 175–204). Malden: Blackwell Publishing

## B) Seznam elektronických zdrojů

ARNETT, Jeffrey Jensen. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist* [online]. 2000, **55**(5), 469-480 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469. ISSN 1935-990X. Dostupné z: <<http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0003-066X.55.5.469>>

BERAN, A. Evangelická akademie, Vyšší odborná škola sociální práce a střední odborná škola, Etika úvod. [online]. Praha, ©2011 – 2015, [cit. 2018-01-05], Dostupné z: <<http://www.eapraha.cz/beran/docs/kr3s/etikauvod.pdf>>

BERGSMA, J. ENGEL, G. L.: Quality of life: does measurement help? *Health Polici*. 267-279. [online]. Nizozemsko, © 1998, [cit. 2019-13-12], Dostupné z: <[https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pS-zahJH7oIJ:https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/18388/bergsma\\_88\\_qualitymeasurement.pdf/%3Fsequence%3D1+%&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pS-zahJH7oIJ:https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/18388/bergsma_88_qualitymeasurement.pdf/%3Fsequence%3D1+%&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz)>

BLANCHGLOWER, D. G., & OSWALD, A. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, Elsevier, vol. 66(8), s. 1733-1749. NBER Working Paper [online]. [cit. 2019-12-13]. Dostupné z: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953608000245?via%3Dihub>>

DeNEVE, K. M., & COOPER, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229 [cit. 2020-04-17]. DOI: 10.1037/0033-2909.124.2.197. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <<http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.124.2.197>>

DIENER, E., & BISWAS DIENER, R. *Happiness* [online]. Oxford: Wiley, 2008 [cit. 2020-04-17]. DOI: 10.1002/9781444305159. ISBN 9781405146616.

DRAGOMIRECKÁ, E. & ŠKODA, C. Kvalita života. Vymezení, definice a historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii. *Československá Psychiatrie* [online]. Praha, 1997. [cit. 2019-12-12]. 93 (2), Dostupné z: <<https://www.medvik.cz/bmc/view.do?gid=403034>>

FRANCOVÁ, T., 2007: Networking a kvalita života. In: *Svět práce a kvalita života v globalizované ekonomice – Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké conference 13. – 14. 9. 2007*. CD ROM, VŠE Praha.

HAMPLOVÁ, D. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006. [online] *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2006, Vol. 42, No. 1: 35–55 [cit. 04-12-2019]. Dostupné z: <[https://sreview.soc.cas.cz/artkey/csr-200601-0004\\_satisfaction-with-life-happiness-and-family-status-in-twenty-one-european-countries.php](https://sreview.soc.cas.cz/artkey/csr-200601-0004_satisfaction-with-life-happiness-and-family-status-in-twenty-one-european-countries.php)>

HŘEBÍČKOVÁ, M., BLATNÝ M., JELÍNEK M. Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi* [online].

2010, **LIV**(1), 11 [cit. 2019-12-12]. ISSN 0009-062X. Dostupné z:  
<<http://kramerus.lib.cas.cz/search/i.jsp?pid=uuid:3bdb9d4f-420f-11e1-9e3f-005056a60003>>.

JABOK – Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická: Obecná a vývojová psychologie. <https://www.jabok.cz/cs> [online]. Praha, 2016 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z:  
<[https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2019/V104/um/obecna\\_a\\_vyvojova\\_psychologie\\_-\\_prednasky/](https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2019/V104/um/obecna_a_vyvojova_psychologie_-_prednasky/)>

JENŠOVSKÁ, L. Významné faktory kvality pracovního života z hlediska managementu v neziskovém sektoru [online]. Praha, 2015. [cit. 2019-12-13]. Diplomová práce. Karlova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Iva Kirovová, Ph.D. Dostupné z:  
<<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/136855/>>

MADSEN, S. D., & COLLINS, W. A. The Salience of Adolescent Romantic Experiences for Romantic Relationship Qualities in Young Adulthood. *Journal of Research on Adolescence* [online]. 2011, **21**(4), 789-801 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x. ISSN 10508392. Dostupné z:< <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x>>

MATYÁŠOVÁ, E., Socioekonomický status a jeho působení na strukturu a úroveň osobní pohody (well-being). [online]. Praha, 2014 [cit. 2019-12-12]. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc. Dostupné z: <  
<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/136322/>>

MCGEE, H. M., CIARANA, O'BOYLE, HICKEY A., O'MALLEY K., C. R. B. JOYCE. Assessing the quality of life of the individual: the SEIQoL with a healthy and a gastroenterology unit population. *Psychological Medicine* [online]. 1991, **21**(3), 749-759 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1017/S0033291700022388. ISSN 0033-2917. Dostupné z:  
<[https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0033291700022388/type/journal\\_article](https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0033291700022388/type/journal_article)>

MUDr. HONZÁK R., Střevní mikrobiom aneb duše v břiše. In: Youtube [online]. Zveřejněno 28. 03. 2019 [vid. 12-12-2019]. Dostupné z:  
<<https://www.youtube.com/watch?v=gCL6eTT5F58&t=995s>>

PĚČOVÁ J., Kvalita života vztažená ke zdravotnímu stavu u osob se závažným duševním onemocněním [online]. Praha, 2009 [cit. 2019-10-26]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc. Dostupné z: <  
<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/75433/>>

PhDr. JOSÍFKOVÁ, J. Úspěšnost a spokojenost vysokoškolského studenta a jejich souvislost s osobnostními faktory a zvládacími strategiemi [online]. Olomouc, 2013 [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: <[https://theses.cz/id/0lsyl2/Disertan\\_prce\\_PhDr.\\_Jitka\\_Josfkov.pdf](https://theses.cz/id/0lsyl2/Disertan_prce_PhDr._Jitka_Josfkov.pdf)> Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Doc. Josef Konečný, CSc.

RNDr. HEŘMANOVÁ E., Ph.D., Katedra demografie Fakulty statistiky a informatiky VŠE v Praze. Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu (in Sociologia).

[online]. Praha, 2012. [cit. 2019-11-25], Dostupné z:  
<[https://www.researchgate.net/publication/263303947\\_Kvalita\\_zivota\\_a\\_jeji\\_modely\\_v\\_soucasnem\\_socialnim\\_vyzkumu](https://www.researchgate.net/publication/263303947_Kvalita_zivota_a_jeji_modely_v_soucasnem_socialnim_vyzkumu)>

RÝDL, K., Kvalita. In Na cestě ke kvalitě, [online]. Praha, 2010. [cit. 12-12-2019], Dostupné z: <<http://www.nuov.cz/uploads/AE/publikace/AE1011.pdf>>

SAMPSON, R. J., & LAUB, J. H. (1990). Crime and deviance over the life course: The salience of adult social bonds. *American Sociological Review*, [online]. 55(5), 609-627. [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.2307/2095859. ISSN 00031224. Dostupné z:<  
<http://www.jstor.org/stable/2095859?origin=crossref>>

SAPHIRE-BERNSTEIN, S., & TAYLOR, S. E. Close Relationships and Happiness. V S. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers, *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press., [online]. 2013, [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0060. Dostupné z:  
<[https://www.researchgate.net/publication/283087013\\_Close\\_Relationships\\_and\\_Happiness](https://www.researchgate.net/publication/283087013_Close_Relationships_and_Happiness)>

SETTERSEN, R., FURSTENBERG, F., RUMBAUT, R. (Eds), [online]. University of Chicago Press, 2005 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.7208/chicago/9780226748924.001.0001. ISBN 9780226748900.

ŠOLCOVÁ, I., & KEBZA, V. Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49(1), [online]. 2005, [cit. 2019-12-12]. ISSN: 0009-062X. Dostupné z:  
<[http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/psycho/2013/Studie\\_prediktory\\_osobni\\_pohody.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/psycho/2013/Studie_prediktory_osobni_pohody.pdf)>

TURNER, R. Jay. Social Support as a Contingency in Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior* [online]. 1981, 22(4) [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.2307/2136677. ISSN 00221465. Dostupné z: <<http://www.jstor.org/stable/2136677?origin=crossref>>

URBAN, P. Věda o well-being- několik (více méně kritických) poznámek. *Československá psychologie* [online]. Filosofický ústav AV ČR, v. v. i., 2016, 2016 [cit. 2019-11-17]. ISSN 0009-062X. Dostupné z:  
<[https://www.researchgate.net/profile/Petr\\_Urban3/publication/304349203\\_The\\_science\\_of\\_well-being\\_-\\_Some\\_more\\_or\\_less\\_critical\\_remarks/links/588db93945851567c93e3138/The-science-of-well-being-Some-more-or-less-critical-remarks.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Petr_Urban3/publication/304349203_The_science_of_well-being_-_Some_more_or_less_critical_remarks/links/588db93945851567c93e3138/The-science-of-well-being-Some-more-or-less-critical-remarks.pdf)>

VACHKOVÁ, E., ČERMÁKOVÁ E., MAREŠ J. Kvalita života žen v období mateřství pomocí metody SEIQoL. *Ošetřovatelství a porodní asistence* [online]. 2013, 4(2/2013), 595-599 [cit. 2020-04-05]. ISSN 1804-2740. Dostupné z:<  
<https://cejnm.osu.cz/pdfs/cjn/2013/02/07.pdf>>

WEIDNER, G., KOHLMANN, C.W., DOTZAUER, E., & BURNS L. R. The effects of academic stress on health behaviours in young adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, Vol, 9(2), [online]. 1996, 9(2), 123-133 [cit. 2020-04-18]. DOI: 10.1080/10615809608249396. ISSN 1061-5806. Dostupné z:  
<<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615809608249396>>

## Seznam příloh

### Příloha číslo 1

Rozdílné definice kvality života související se zdravím, především u dětí a dospívajících (modifikovaně podle Davisová et al., 2006, s. 315)

<b>Základ definice</b>	<b>Příklad definice</b>	<b>autoři</b>
Celkové bytí (souhrnná existence)	celkové bytí (souhrnná existence) jedince nebo skupiny, které zahrnuje řadu pozitivních aspektů zdraví	Lindström, Kohled (1991) *)
fungování	zahrnuje fungování somatické, emoční a sociální, jakož i plnění určité role	Varni, Burwinkle, Seid et al., (2003)
	multidimenzionální konstrukt, který zahrnuje tři hlavní oblasti: fungování somatické, psychologické a sociální	Speith, Harris (1966); Boumann, Koot, van Gils et al. (1999)
fungování a jeho subjektivní hodnocení	bývá obvykle definována jako jedincovo subjektivní hodnocení kvality fungování a s ním spojená spokojenost anebo distres	Graham, Stevenson Flynn (1997)
	multidimenzionální pojem, který zahrnuje širokou oblast funkčního stavu, psychologické a sociální pohody, dále vnímané zdraví a symptomy související s nemocí a jejím léčením	Aaronson et al. (1991) *)
vliv nemoci; objektivní i subjektivní hodnocení jejího vlivu	objektivní i subjektivní vliv dysfunkce na somatické, psychologické a sociální aspekty kvality života, které jsou ovlivněny jedincovou nemocí a jejím léčením	Strand, Russell, (1997) *)
vliv nemoci a jeho subjektivní hodnocení	funkční efekt nějaké nemoci a jejího konsekventního léčení na pacienta, a to z pohledu pacienta samotného	(Schipper, Clinch, Olweny, 1996) *)
fungování a pohoda ( <i>well-being</i> )	multidimenzionální konstrukt zahrnující somatické, emoční, mentální, sociální a behaviorální složky pohody a fungování, jak je vnímají pacienti, a /nebo individuální pocity pacientů spojené se zdravím	Ravens-Seiberer, Gosch, Abel, et al. (2001)

zdravotní stav	zdravotní stav člověka, mající podobu kontinua se vzrůstající komplexností pacientových výsledků; můžeme ho hodnotit na pěti úrovních: biologických/fyziologických faktorů, symptomů, fungování, vnímaného celkového zdraví a celkového počtu pohody nebo kvality života	Wilson, Cleary, (1995) *)
zdravotní stav a pocity s ním související	jde o kombinaci zdravotního stavu a afektivních reakcí na problémy se zdravotním stavem	Vogels, Verrips, Verloove-Vanhorick et al. (1998); Fekkes, Theuissen, Brugman et al. (2000); Rosenfeld, Goldsmith, Tetlus et al. (1997)
složka zdraví	složka celkové kvality života, která je primárně determinovaná jedincovým zdravím a která může být ovlivněna klinickými intervencemi	Mishoe, Baker, Poole et al. (198); Juniper (1997)
hodnota připisována životu	hodnota připisována životu v jeho průběhu tak, jak je modifikována postiženími, funkčními stavy, vnímáním a sociálními příležitostmi; to vše je ovlivněno nemocí, úrazem, léčbou nebo přístupem člověka	Feeny, Furlong, Boyle et al. (1995); Patrick, Erickson (1993); Furlong et al (2005) *)
spokojenost se životem	úroveň spokojenosti osoby s těmi aspekty jejího života, které jsou ovlivněny důsledky nemoci a jejího léčení	(Brouwer, Maillé, Rovers et al., 2005) *)

Vysvětlivky: \*) „Citace označené hvězdičkou jsme do původního přehledu Davisové et al. doplnili my.“<sup>153</sup>

<sup>153</sup> cit. MAREŠ, J., *Kvalita života u dětí a dospívajících*. Brno: MSD, 2006-. ISBN 80-86633-65-9., s. 32

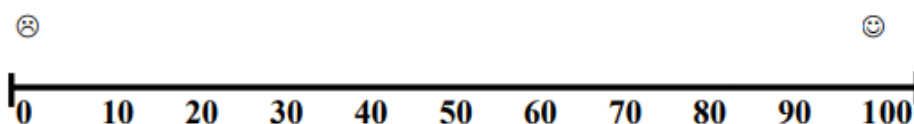
## Příloha číslo 2

### Dotazník kvality života

Metoda SEIQoL – hodnocení kvality života

Prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který je nástrojem k vyhodnocení kvality života. Uveďte u každé oblasti zájmu, jak moc je pro Vás důležitá. Vyjádřete v procentech. Představte si, že pro všech pět životních cílů, máte k dispozici celkem 100 %. Vaším úkolem je rozdělit těchto 100 % mezi uvedená témata podle toho, jak moc je daná oblast pro Vás důležitá. Součet všech čísel v levém sloupečku musí dávat součet 100 %. Tuto hodnotu uveďte do sloupce „důležitost“. Uveďte u každého tématu, jak se Vám podle Vašeho mínění daří uskutečňovat to, čeho jste chtěli dosáhnout. Uveďte to v procentech od 0 %–100 %, přičemž 0 % je nejnižší míra spokojenosti a 100 % znamená, že jsem zcela spokojen/á s daným tématem. Tuto hodnotu uveďte do sloupce „spokojenost“. Nakonec udělejte znak křížku na úsečce pod tabulkou, která je určitým druhem „teploměru Vaší životní spokojenosti“. *Pokud vyplňujete elektronicky, napište prosím pod úsečku červenou barvou označení v % – např. 68 % celková spokojenost se životem.*

Důležitost	Životní cíl	Spokojenost



Zároveň prosím o vyplnění demografických údajů:

1. Jste muž/žena?
2. Kolik je Vám let?
3. Jak dlouho již studujete na vysoké škole?

## Seznam tabulek

<i>Tabulka 1- Model kvality života .....</i>	<b>21</b>
<i>Tabulka 2- Přehled cílů.....</i>	<b>80</b>



## **Seznam zkratk**

HRQL – Koncept měření kvality života související se zdravím (Health-related quality of life)

ISOQOL – Mezinárodní společnost pro výzkum kvality života (International Society for Quality of Life Research)

QL – Index kvality života

SEIQoL – Systém individuálního hodnocení kvality života (Schedule for the Evaluation of Individual Quality for Life)

VAS – Vizuální analogová škála (Visual analog scale)

WHO – Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

WHOQOL-BREF – Systém hodnotící kvalitu života, vyvinutý Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization Quality of Life Assessment)

WHOQOL-100 – Systém hodnotící kvalitu života, vyvinutý Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization Quality of Life Assessment)